C. REGIMBEAU

manuel pratique de l'espalier

maloine s.a. éditeur - paris

MANUEL PRATIQUE DE L'ESPALIER

C. REGIMBEAU
Masseur Kinésithérapeute Rééducateur

MANUEL PRATIQUE DE L'ESPALIER

125 exercices et leurs variantes



MALOINE S. A. ÉDITEUR
27, rue de l'École-de-Médecine — 75006 PARIS
1973

ISBN. 2.224-00064-2

introduction

C'est un Allemand J. Chr. Guts Muths (1759-1839) qui fut sans conteste un des maîtres à penser de la gymnastique. Il fut le fondateur de principes définissant un certain nombre d'exercices.

Cette méthode fut reprise par le Suédois Ling Per Henrick (1776-1839) et l'Allemand John créateur des méthodes libres et acrobatiques.

Ling emploie dans ses exercices haltères et bâtons, et l'on voit apparaître dans ses croquis une sorte de large échelle, à laquelle les gymnastes de l'époque se suspendent comme à une barre fixe.

L'espalier est né et sa mode va croître au point qu'à notre époque, il n'y a plus une salle de culture physique, un gymnase, un centre de rééducation, un cabinet de kinésithérapie qui n'en possède un.

Au début du siècle, les espaliers se présentaient comme de larges échelles dont les montants auraient été espacés d'un mètre environ, les barreaux étaient ronds et espacés d'une vingtaine de centimètres. Ce matériel était lourd, mais solide ; le chêne en composait l'essentiel, quelquefois le merisier.

Actuellement, on trouve sur le marché plusieurs types d'espaliers :

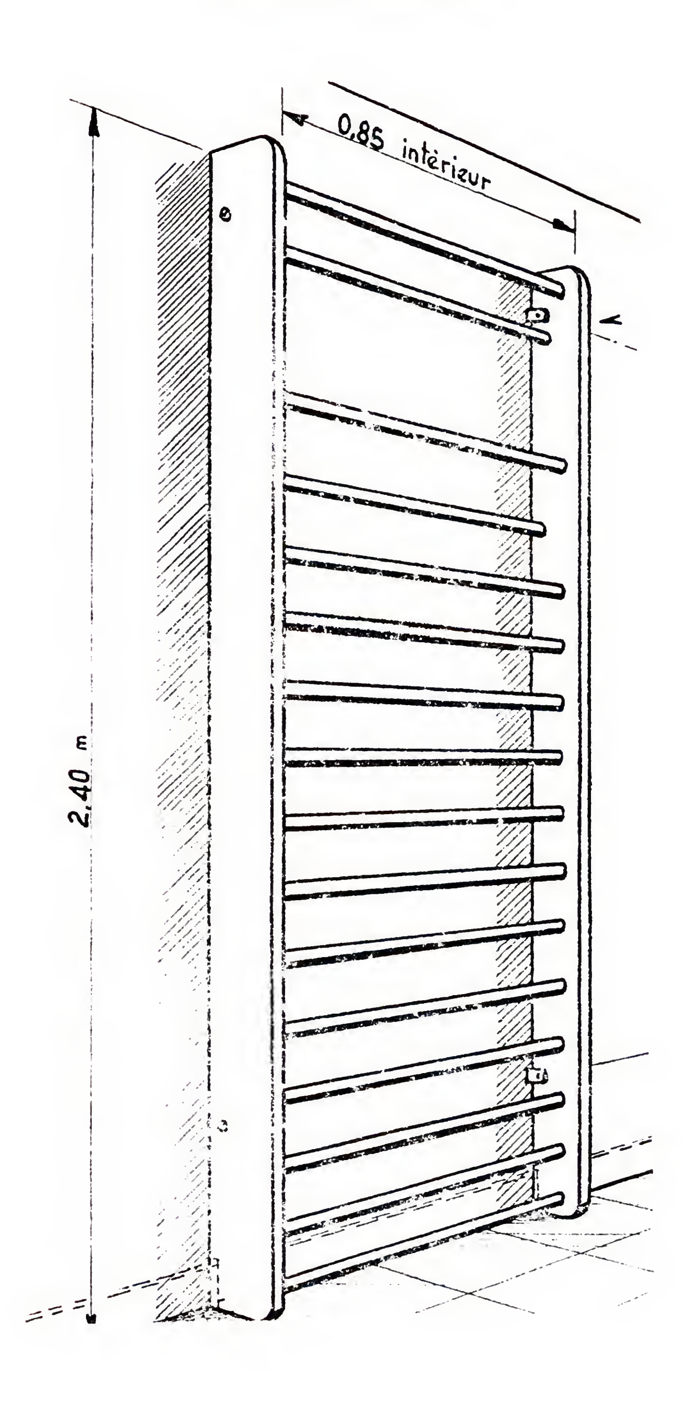
— **L'espalier suédois** a une hauteur qui varie entre deux et trois mètres, en fonction des possibilités des pièces ou des gymnases. Sa largeur est variable suivant le fabricant, généralement elle avoisine les 0,80 m à un mètre.

La fabrication actuelle est d'excellente qualité et d'une grande résistance. Il est assemblé par mortaisage et encollage, les montants sont en bois dur exotique okoumé, voire acajou pour les modèles de qualité et en frêne, exceptionnellement en chêne. Eviter à tout prix le sapin qui n'est d'ailleurs plus employé.

Les barreaux quant à eux, sont en chêne ou mieux en hêtre, bois souple mais d'une grande résistance, de plus indéformable car peu sensible à l'hygrométrie. Dans l'assemblage, il faut toujours éviter les tirefonds, voire le boulonnage.

Les barreaux sont de forme ronde ou ovale, chacun à ses partisans. Le barreau ovale a plus de résistance et permet l'utilisation dans sa confection du frêne ou du hêtre. Le diamètre a également une certaine importance, une main d'enfant saisira mal un barreau de 40 mm ; par contre, une main d'adulte ne saurait s'accrocher à un barreau inférieur à 30 mm. C'est une des raisons du succès du barreau ovale qui offre plus de résistance sous la traction et ce, particulièrement dans les espaliers qui dépassent 90 cm de large. Ceux-ci, sont espacés de 17 à 18 cm (d'un axe du barreau à un autre).

Espalier Suédois



Les espaliers suédois se fixent au mur par une ferrure au sommet des montants et à la base de ceux-ci, par un chevillage dans un mur.

Il y a des espaliers simple, double, voire triple, pour les salles de culture physique ce qui permet de faire travailler plusieurs personnes à la fois, et même double articulé.

Les prix : ils varient suivant la qualité, le fabricant, les modèles. Il faut compter 350 francs pour un espalier ordinaire, et jusqu'à 700 francs pour un modèle en acajou.

Particularités et accessoires : depuis quelques années, on a déporté un barreau vers l'avant, afin de permettre la suspension totale, voire l'utilisation par des adultes.

On peut y adapter une avancée, qui sert à la pouliethérapie, celle-ci doit pouvoir supporter des poids jusqu'à 15 kg. Elle est fixée sur les montants.

Autre accessoire d'importance : le plan incliné. Il est constitué par une planche de bois munie de crochets qui se posent sur les barreaux de l'espalier. Sa composition varie :

— en contreplaqué maritime de 20 mm d'épaisseur,

— soit en massif,

toujours d'une grande résistance, malgré une apparence de fragilité. Le plan incliné possède un repose-pieds mobile, ou fixe ; des barres de préhension, des trous pour les pieds, etc.

D'un prix très variable, 500 francs en moyenne.

Enfin, certains espaliers en Scandinavie, possèdent un rail qui permet d'ajuster les barreaux à la hauteur désirée ; ceux-ci ne sont pas commercialisés en France.

— **L'espalier français** de rééducation rompt avec le principe de l'échelle à larges barreaux, pour se rapprocher du principe de l'échelier (sorte d'échelle marine dont les barreaux d'appui sont extérieurs au montant central). Celui-ci est mis à l'essai en 1970 et vient d'être commercialisé dans sa forme définitive en 1973.

Les montants sont espacés d'une quarantaine de centimètres et les barreaux les traversent de part en part, débordant de chaque côté d'une quinzaine de centimètres, ce qui a pour effet, d'augmenter considérablement la résistance de ceux-ci aux tractions, par point d'appui rapproché.

Autre particularité, ses barreaux en hêtre, d'un diamètre de 30 mm, donc bien en main, sont amovibles, c'est-à-dire que l'on peut les mettre à toute hauteur, les rapprocher plus ou moins ou augmenter l'espace qui existe entre eux, avec possibilité de blocage pour les empêcher de tourner.

Les premiers modèles se virent doter de barreaux en tube chromé, rapidement ceux-ci s'avérèrent trop glissants et furent abandonnés au profit du bois. Les montants sont en bois exotique — genre okoumé — ce qui assure une rigidité indispensable à l'utilisation des barreaux amovibles qui doivent coulisser sans effort.

Une autre particularité non négligeable et qui permet une progression dans les exercices, c'est qu'il peut s'incliner de la verticale à 35°. Ce, par glissement sur les rails carrés, le blocage se fait par cheville au sol en position droite, et par le poids de la base, à tous les niveaux d'inclinaison. L'ensemble rail-charnière est en chromé et sert à fixer l'espalier au mur par chevillage.

Prix : entre 400 francs et 550 francs pour le modèle inclinable.

D'une largeur totale de 70 cm et d'une hauteur de 2,40 m, celle-ci est variable à la demande. Il possède en outre, un dosseret mobile rembouré qui supprime la pression souvent douloureuse du dos contre les barres.

Espalier Français



Un des défauts communément reprochés aux espaliers, c'est la compression à laquelle est soumis le poignet (ou l'avant-bras) contre le barreau inférieur à celui que tient la main. L'espalier français par sa conception originale supprime définitivement cet inconvénient.

Le dosseret est rembouré de mousse et de skaï.

Plusieurs accessoires peuvent s'adapter à ce type d'espalier :

— un plan incliné qui grâce à un pied escamotable peut se transformer en table de massage. Celui-ci est en contreplaqué marine de 25 mm, recouvert mousse et skaï. Sa largeur est de 50 cm et sa longueur de 1,80 m ;

— une avancée tout hêtre s'y adapte, mais celle-ci peut être utilisée à des hauteurs variables, car elle utilise comme moyen de fixation, un barreau amovible, ce qui permet outre, son utilisation en Pouliethérapie, la suspension dans le vide, puisqu'elle peut supporter un poids de 70 kg.

Tous les espaliers peuvent recevoir des baumes d'appui, voire des cadres de poussée pédestre.

L'espalier suédois est plus recommandé pour les gymnases scolaires, alors que l'espalier français trouvera sa place dans les cabinets de kinésithérapie, hôpitaux et centre de rééducation.

A la fin de cet ouvrage, vous trouverez la liste des marchands de matériel chez qui vous pourrez vous procurer tous ces modèles.

On a tendance à trop négliger cet appareil, qui, s'il n'est pas toujours très esthétique, n'en reste pas moins nécessaire, la preuve en est que lorsqu'un kinésithérapeute fraîchement émoulu installe son cabinet, il pense d'abord table de massage et immédiatement après à l'espalier.

Nous souhaitons que ce petit livre qui lui est consacré démontre combien il est utile et permette son plein emploi.

plan général de l'ouvrage

Un manuel doit par définition donner le renseignement désiré sans recherches fastidieuses. Celui-ci contient en une centaine de pages, tous les mouvements utilisant l'espalier.

Cet ouvrage sans prétention littéraire se veut pratique comme doit être un outil de travail.

Comment s'en servir :

Les exercices ont été classés par type, afin de permettre une visualisation du mouvement et un enchaînement naturel.

Un lexique en fin d'ouvrage permet de déterminer les exercices en fonction de leur indication et de la déformation, ou du cas à traiter.

Vous trouverez donc :

A) **L'espalier utilisé en tant que point d'appui**

— Exercices au sol ou en appui :

1) couché dorsal ;
2) couché ventral ;
3) en latéralité ;
4) assis ;
5) à genoux ;
6) debout ;

B) **L'espalier utilisé en suspension**

— Exercices en suspension :

1) ventrale ;
2) dorsale ;
3) inversée.

C) **Mobilisations à l'espalier**

D) **Utilisations diverses et exercices spéciaux**

— Avec :

1) espalier incliné ;
2) banc ;
3) plan incliné ;

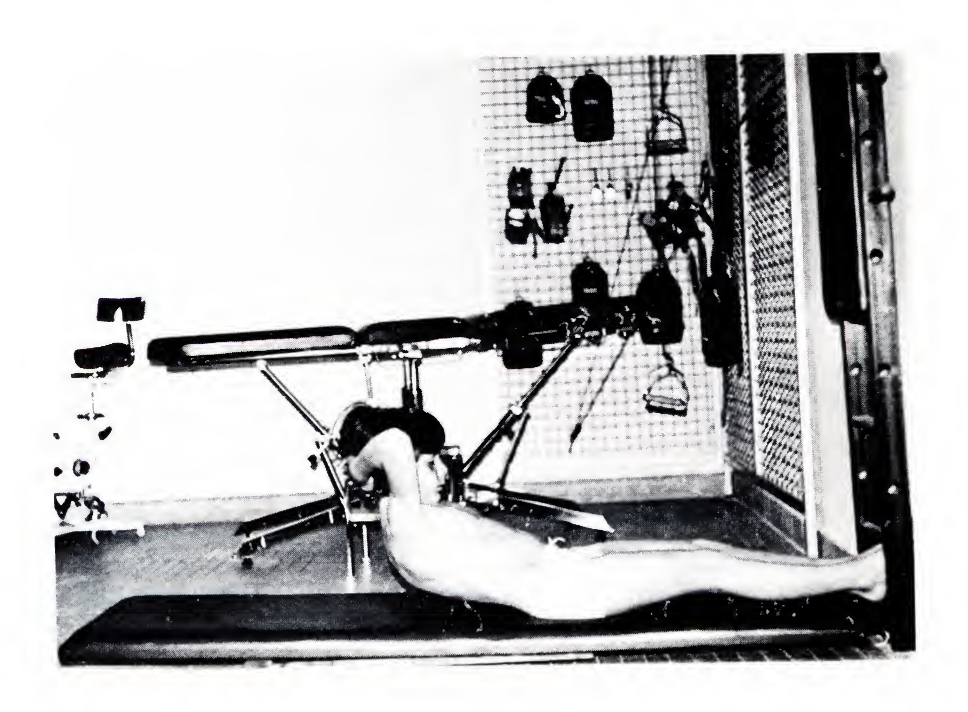
Une photographie illustre chacun des 125 exercices et variantes que contient ce manuel, avec une légende explicative précise, suivie des indications thérapeutiques de l'exercice et de ses variantes.

Fait à l'usage des praticiens en médecine physique, des kinésithérapeutes-rééducateurs, des professeurs d'éducation physique et des étudiants en kinésithérapie.

Nous espérons que cet ouvrage rendra les plus grands services, c'est là toute notre ambition.

exercices au sol utilisant l'espalier comme point d'appui

couché dorsal



Exercice n° 1

Couché dorsal, allongé sur le sol, pieds passés sous le dernier barreau de l'espalier, mains aux épaules.

Soulever la partie supérieure du corps — amplitude du mouvement 45°.

1re variante : idem — mais en creusant les reins,
2e variante : idem — mais mains en chapeau renversé

Indications de cet exercice : dos plat.

1re variante : inversion vertébrale,
2e variante : habitus asthénique, cyphose lordose, gymnastique abdominale.

couché
dorsal



Exercice n° 2

Couché dorsal, allongé sur le sol, mains accrochées au dernier barreau de l'espalier.

Soulever les jambes tendues et battements de pieds dans un angle de 45° à 90°.

Variante : battement de 0° à 45°, reins creusés.

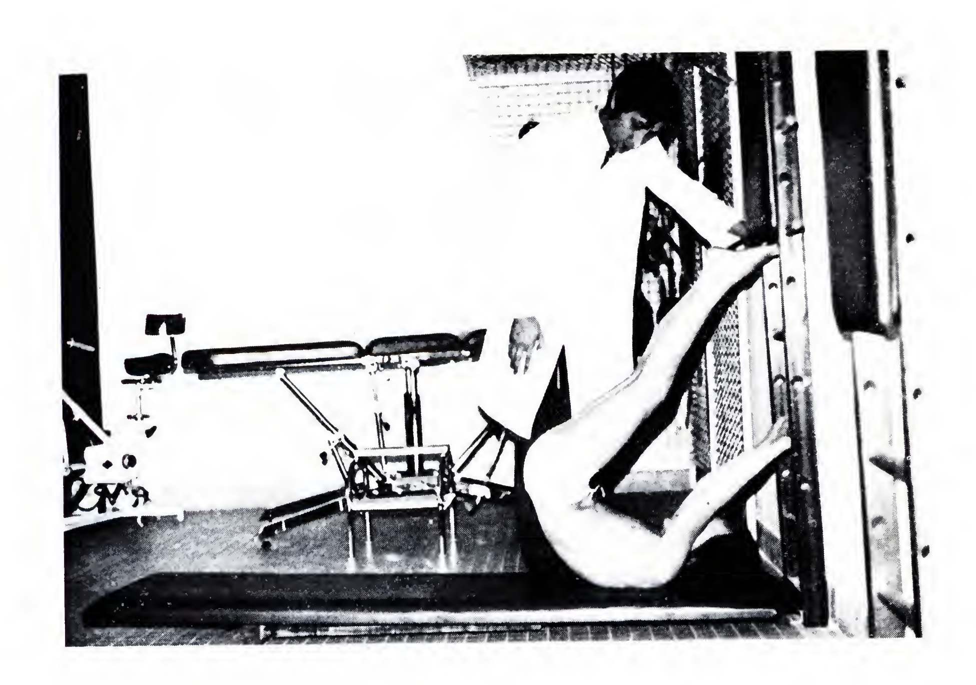
Indications — Exercice :

Habitus asthénique, lordose et gymnastique abdominale.

Variante : inversion vertébrale.

N.B. — On pourra dans cette position, faire :

— des ciseaux, des battements, des cercles, des écarts.



Exercice n° 3

Couché dorsal, allongé sur le sol, mains accrochées au 3e barreau de l'espalier.

Toucher l'espalier avec les deux pieds en basculant les reins.

Variante : un pied après l'autre.

Indication de l'exercice et de sa variante :

Habitus asthénique, lordose. A éviter dans les cyphoses importantes.



Exercice n° 4

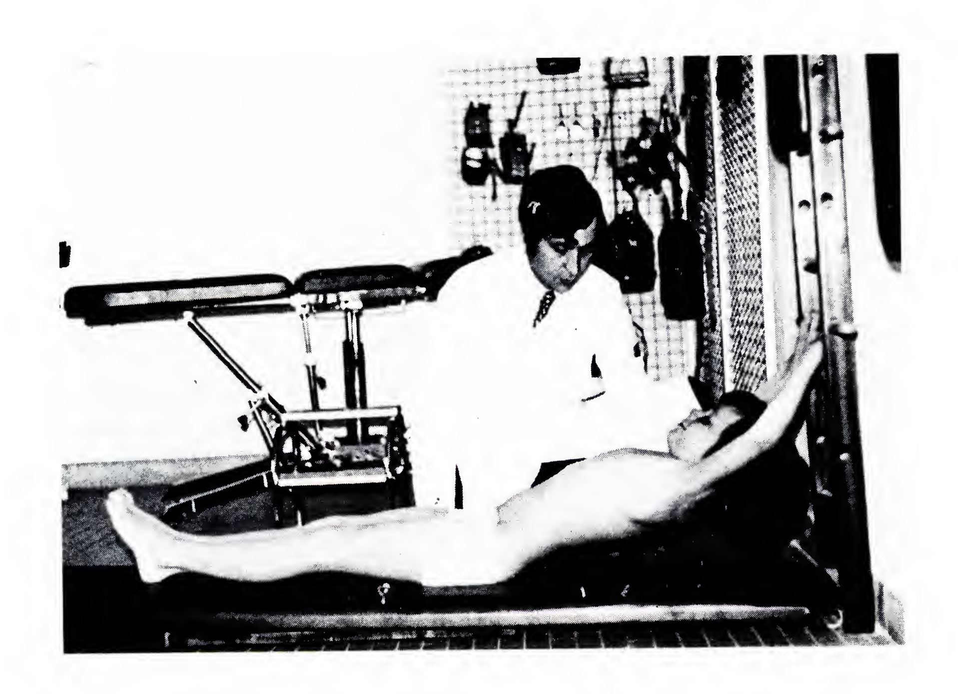
Couché dorsal, tête au sol, bras en crochet, les mains tenant le dernier barreau.

Jambes amenées à la verticale tendues, les porter tantôt à droite, tantôt à gauche alternativement.

Indications de cet exercice :

Habitus esthénique, lordose, gymnastique abdominale (contre-indication : hernie discale, sciatique).

couché
dorsal



Exercice n° 5

Couché dorsal, mains accrochées au 4e barreau, jambes demi-fléchies.

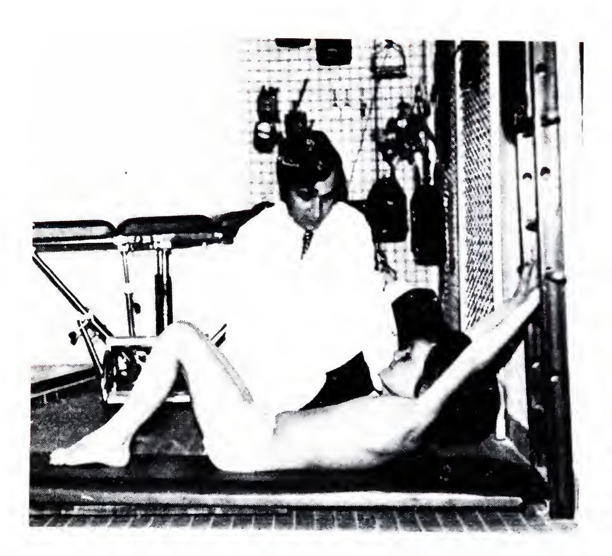
Décoller ses épaules et sa poitrine en inspirant, relâcher en expirant.

Variante : décoller les jambes tendues en même temps.

Indications : cyphose dorsale, gymnastique respiratoire

Sa variante : cyphose lombaire.

couché
dorsal





Exercice n° 6

Couché dorsal, mains accrochées au 3e ou 4e barreau de l'espalier, jambes fléchies.

En inspirant décoller le tronc du sol.

Variante : en même temps fléchir les jambes sur le tronc.

Indications : habitus asthénique, cypholordose.

Sa variante : gymnastique abdominale.

en couché ventral





Exercice n° 7

Couché ventral, pieds fixés sous le dernier barreau de l'espalier, mains derrière la nuque.

Décoller la tête et le tronc du sol.

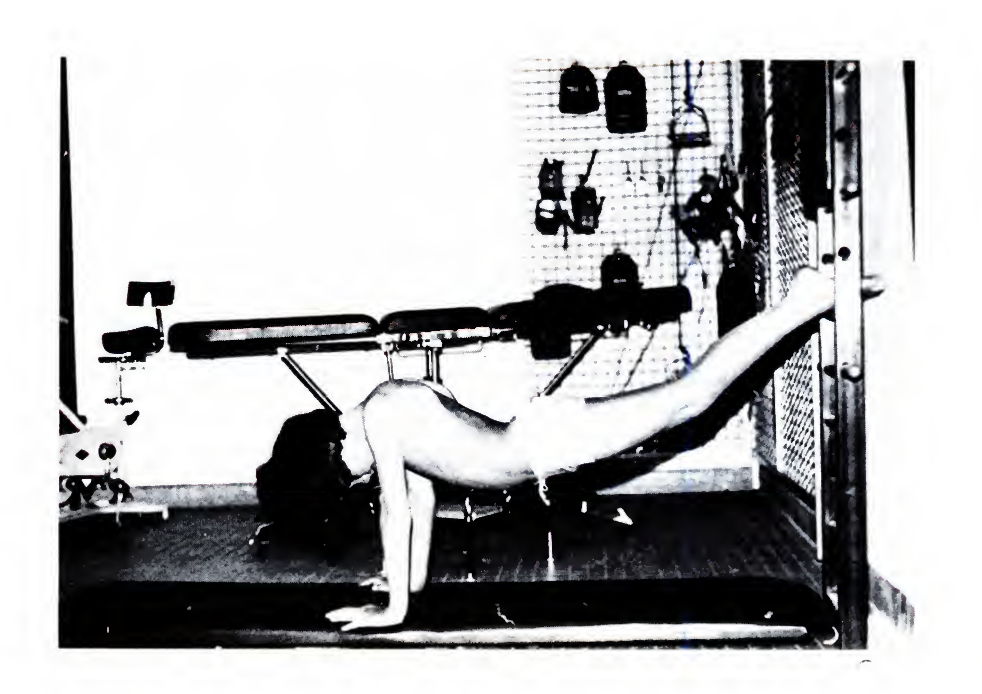
1re variante : bras croisés sur la poitrine.

2e variante : plot sous la poitrine.

Indications de cet exercice : cyphose dorsale et cyphose lombaire.

Variante : inversion vertébrale.

en couché ventral



Exercice n° 8

Couché ventral, mains à hauteur des épaules au sol, pieds posés sur le 5e barreau.

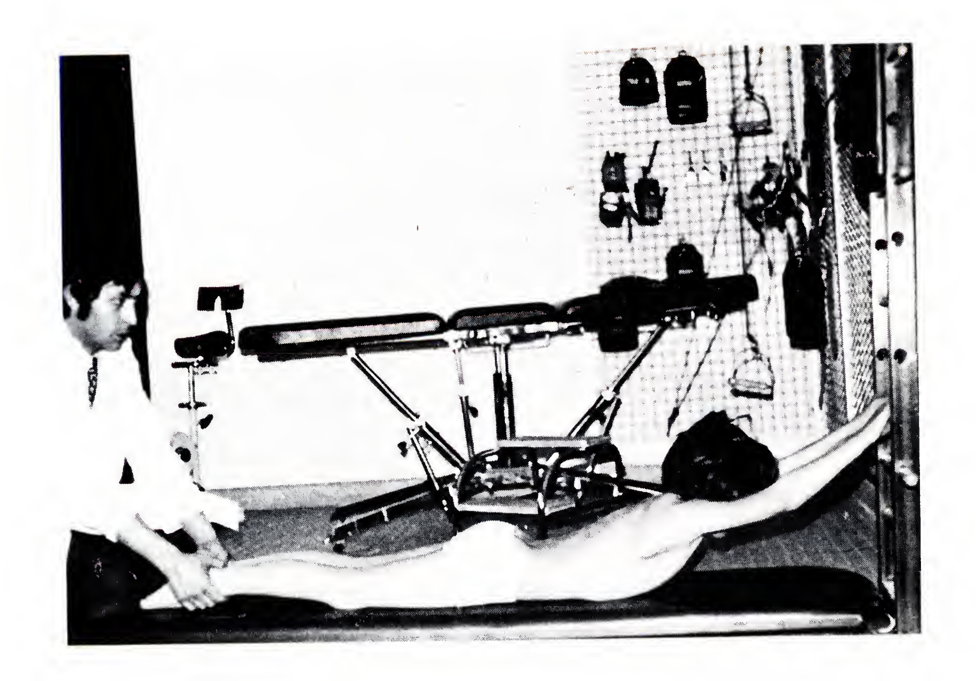
Décoller le tronc du sol, tendus et dans cette position cambrer sa région lombaire.

Variante : en penchant la tête en avant.

Indications de cet exercice : cyphose lombaire.

Sa variante : inversion vertébrale.

en couché ventral



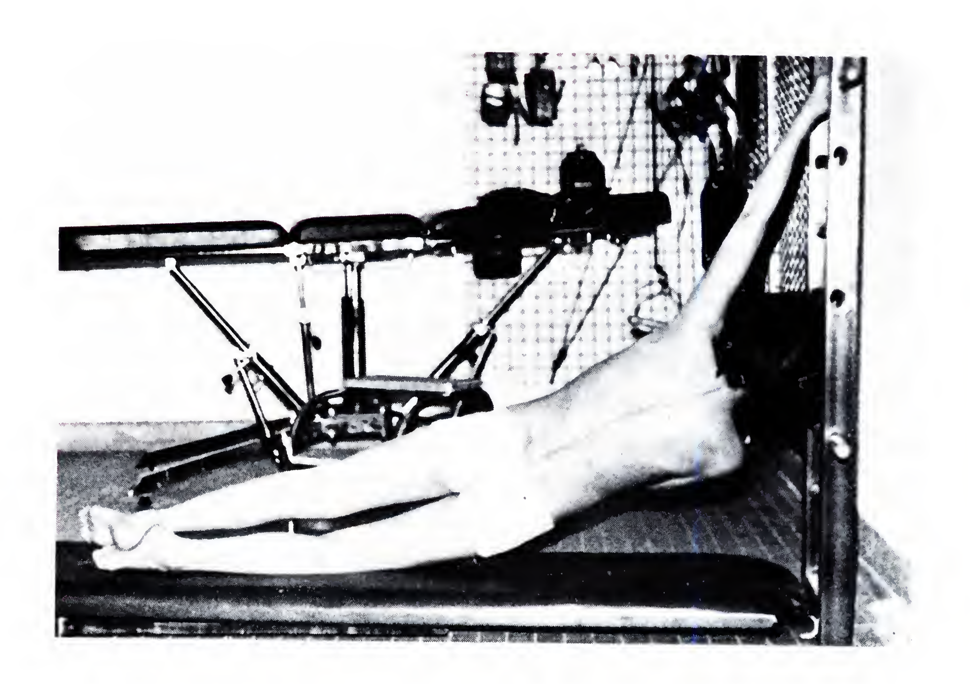
Exercice n° 9

Couché ventral, mains au 3e barreau (ou au 2e), jambes tendues. Pousser la poitrine vers le sol en inspirant.

Indications : cyphose dorale, gymnastique respiratoire.

NOTA —

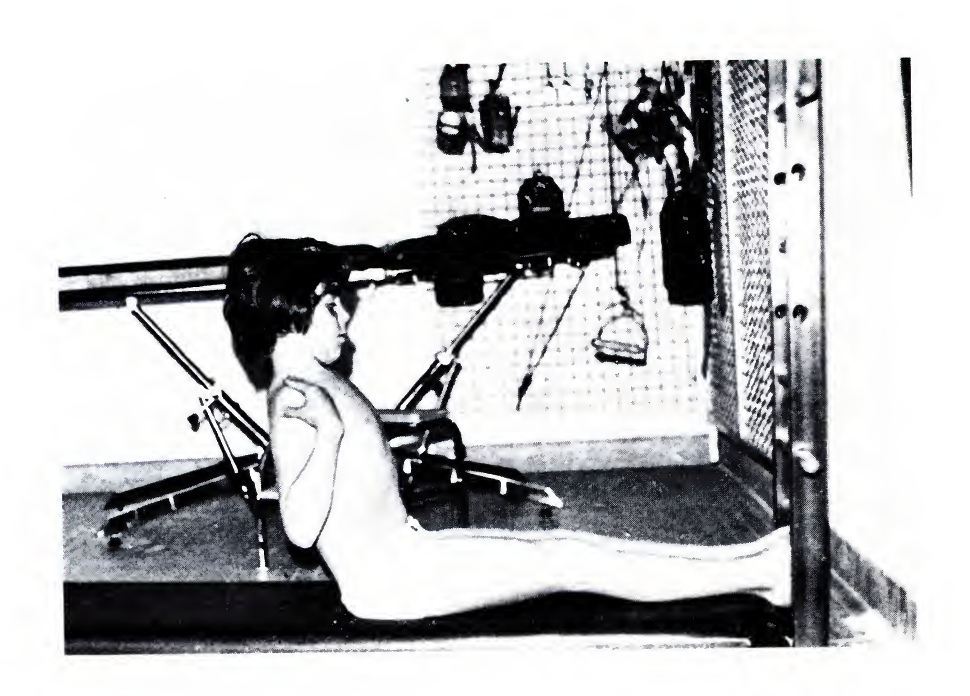
Pour les lordoses importantes, glisser un plot sous le ventre.



Exercice n° 10

Couché latéralement prendre le 7e barreau de l'espalier (le premier dépassant le montant) et en soulevant le bras en appui, se mettre en suspension oblique.

Indication de cet exercice : scolioses



Exercice n° 11

Assis face à l'espalier, les pieds passés sous le dernier barreau, mains derrière la nuque, les jambes restant tendues.
Incliner le buste dans un angle de 90° à 45°.

1re variante : statique, prendre cette position et la garder (ne pas creuser les lombes,)

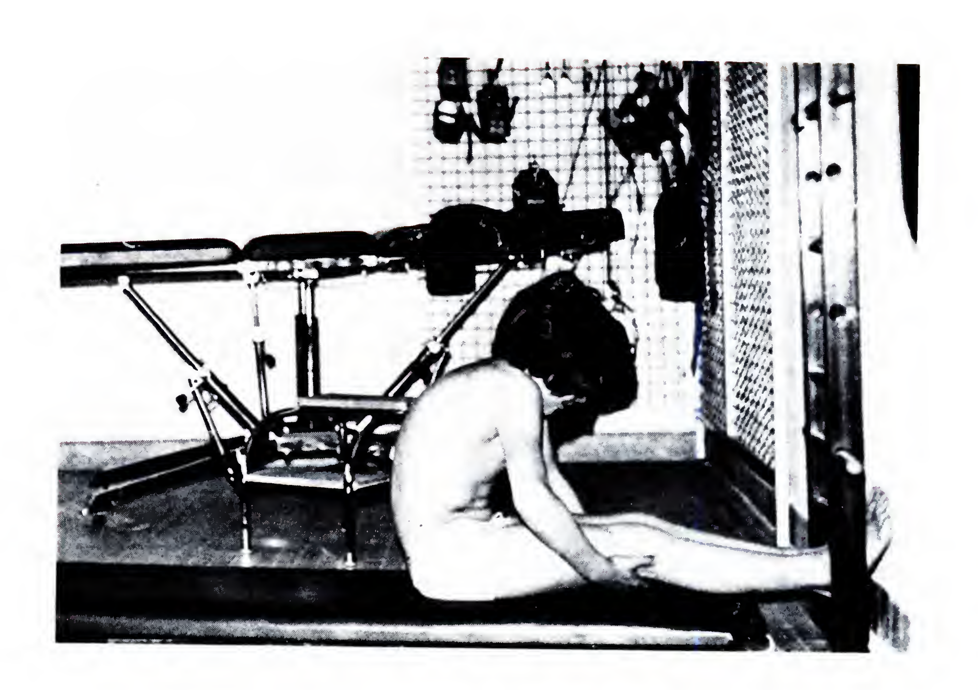
2e variante : mains aux épaules,

3e variante : mains sur la tête en chapeau renversé,

4e variante : bras tendus verticalement.

Indications : habitus asthénique, cyphose, lordose gymnastique adbominale.

assis



Exercice n° 12

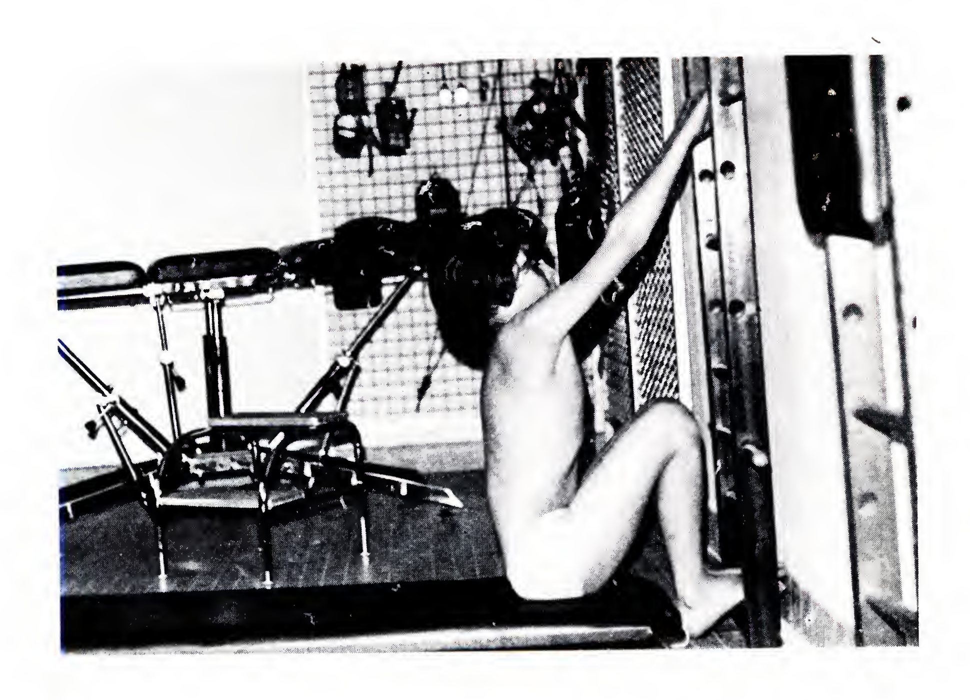
Assis face à l'espalier, pieds passés sous le dernier barreau, bras tendus devant soi.

Passer les mains sous les genoux et tirer sur les bras.

1re variante : pieds sur le premier barreau.

2e variante : pieds sur le deuxième barreau.

Indications de l'exercice et de ces variantes : dos plat.



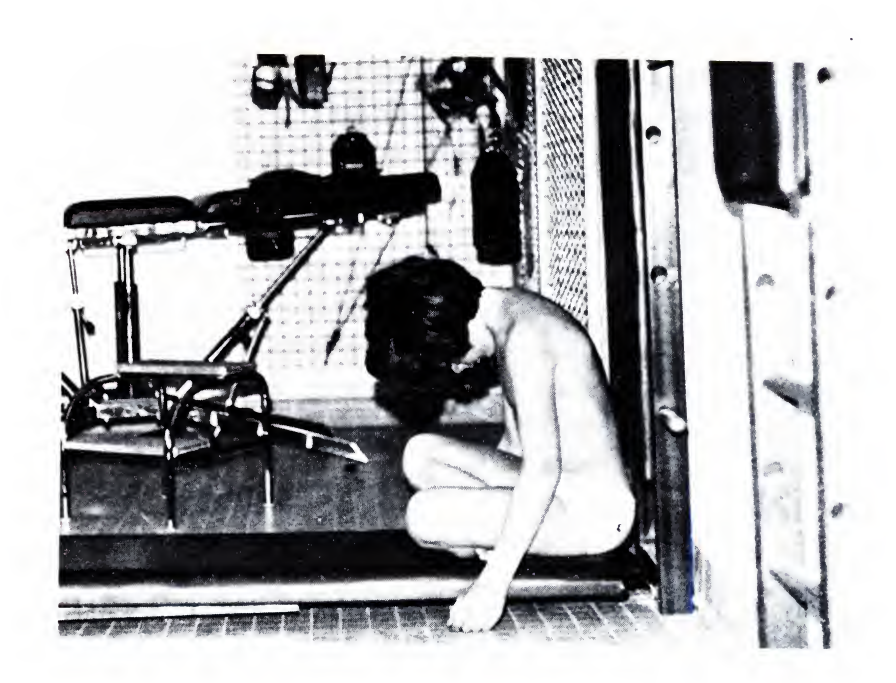
Exercice n° 13

Assis face à l'espalier en tailleur, le tronc incliné en avant, tendre les bras dans le prolongement du corps et saisir le barreau à hauteur des mains.

Pousser sur le tronc en creusant le dos (assis en tailleur ou jambes fléchies).

Indications : cypholordose, habitus asthénique.

assis



Exercice n° 14

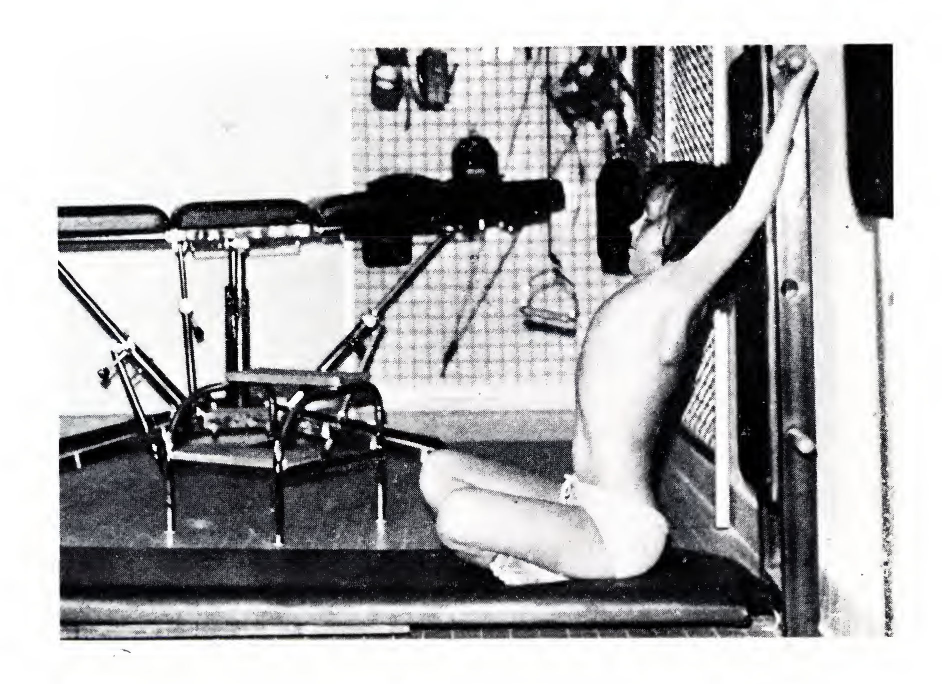
DEROULEMENT VERTEBRAL

Assis en tailleur, le dos contre le dosseret de l'espalier, laisser tomber la tête puis progressivement dérouler la colonne.

Revenir lentement à la position initiale en inspirant.

Indications : cypholordose.

assis



Exercice n° 15

Assis en tailleur, dos à l'espalier à 50 centimètres, saisir le barreau à hauteur de bras tendus (7°).

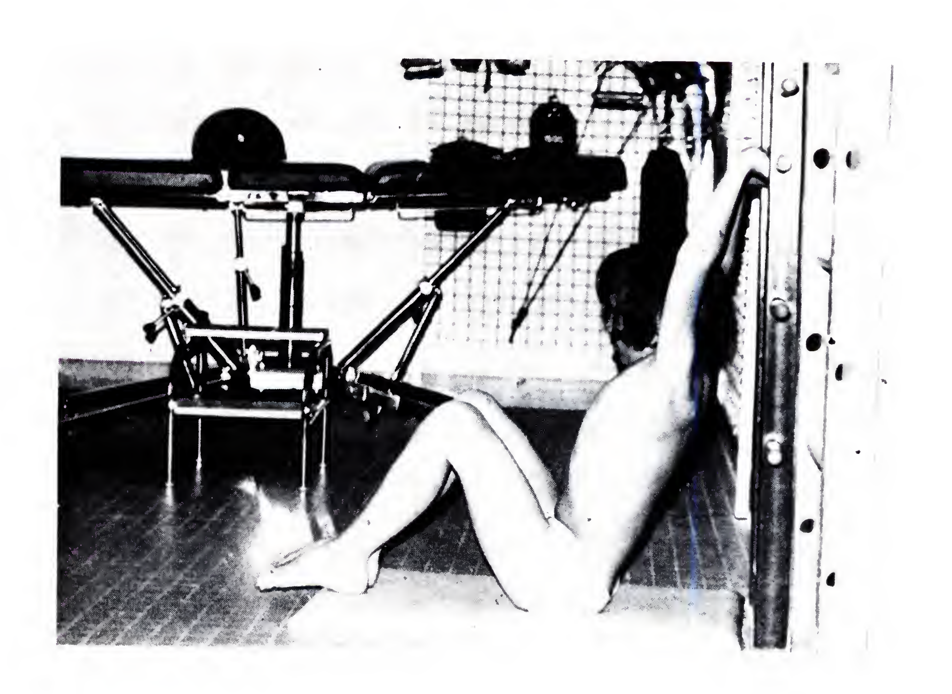
En inspirant, pousser le barreau sur la cage thoracique et revenir en expirant.

1re variante : jambes en crochet.

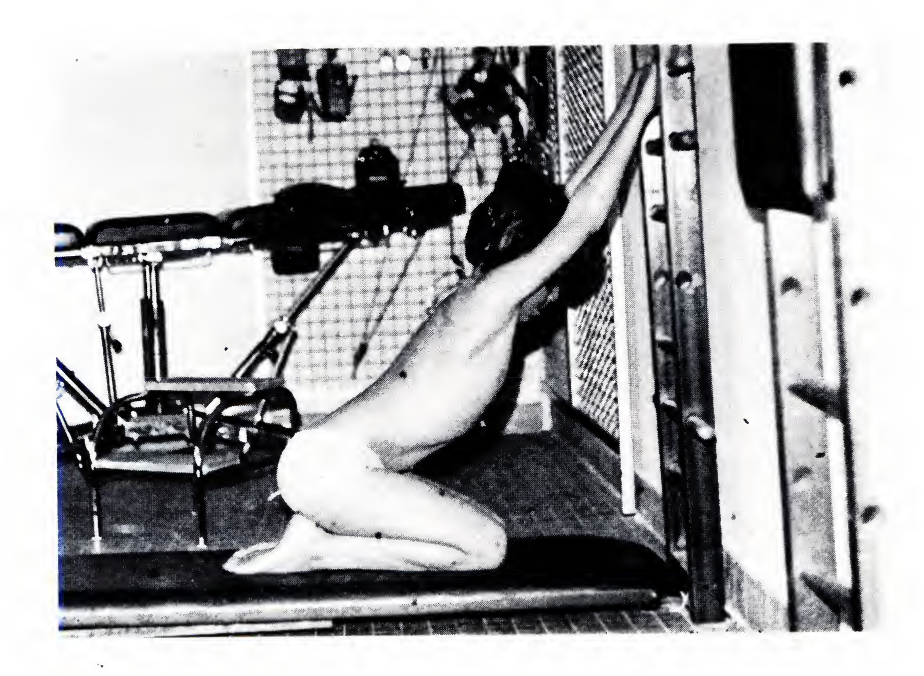
2e variante : jambes tendues, fesses contre l'espalier.



3e variante : dans la position variante n° 2, porter les jambes tendues tantôt à droite tantôt à gauche, dans un mouvement de rotation de la colonne.



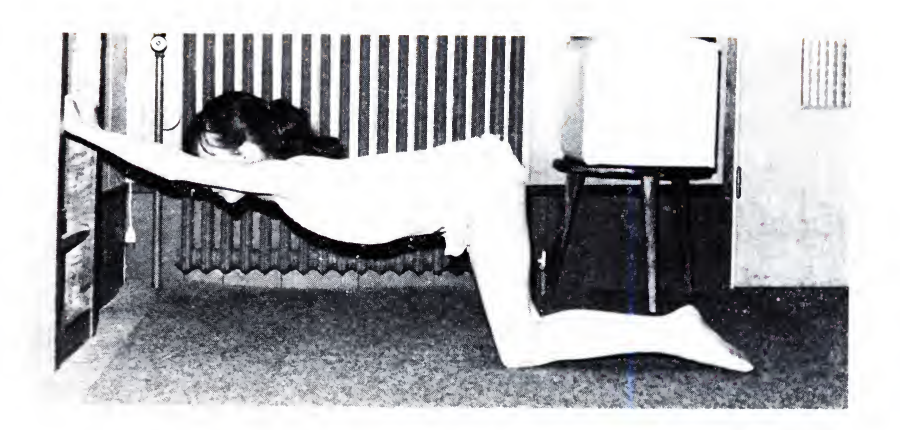
à
genoux

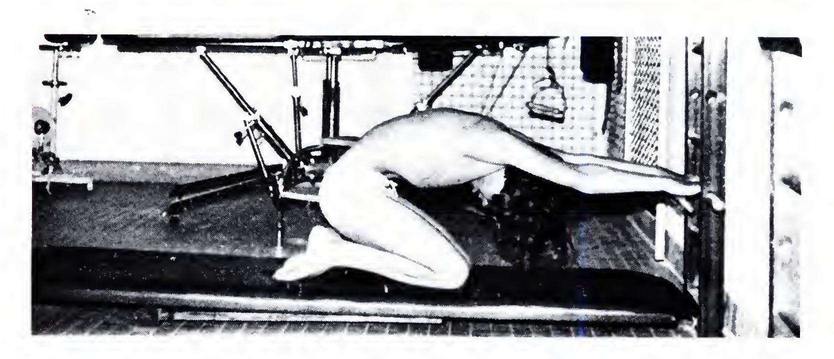


Exercice n° 16

A genoux sur les talons, face à l'espalier (à 50 centimètres), saisir le barreau à hauteur des bras tendus en obliquant le tronc, tête dans le prolongement du corps. Pousser sur la poitrine en inspirant, revenir en expirant.

Indications : cyphose dorsale, lordose.





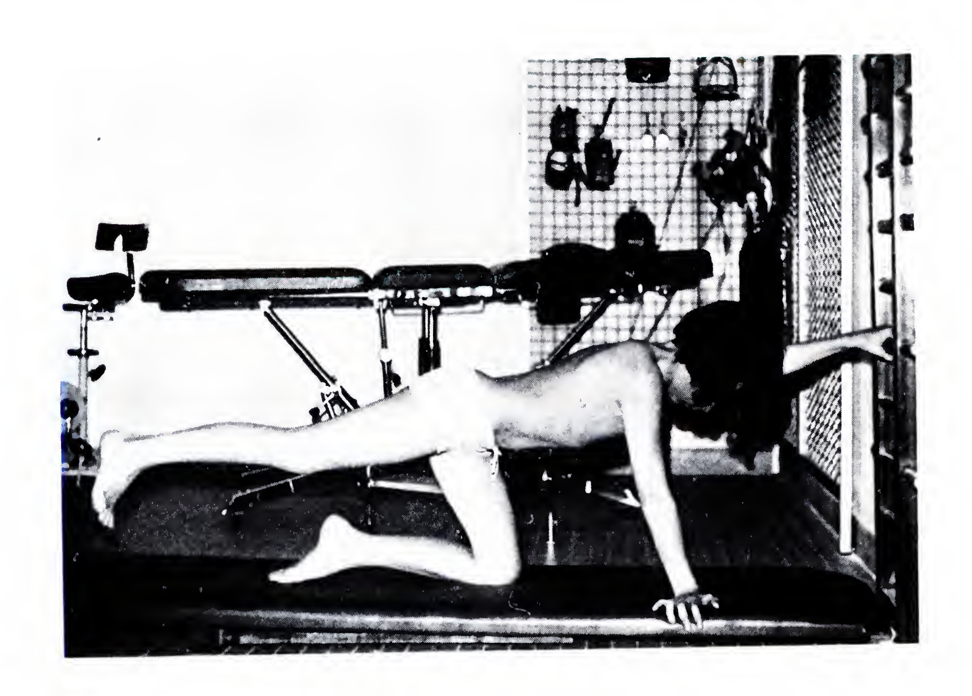
Exercice n° 17

A genoux dressé à un mètre de l'espalier, pencher le tronc en avant et saisir bras tendus le 2e ou le 3e barreau de l'espalier.

Pousser la poitrine vers le sol en inspirant.

Variante : A genoux, assis sur les talons, saisir le premier ou le deuxième barreau en gardant les bras tendus, pousser sur le haut du dos (4/5 dorsales) puis redresser le buste.

Indications de l'exercice et de sa variante :
habitus asthénique, cyphose dorsale, dos plat.



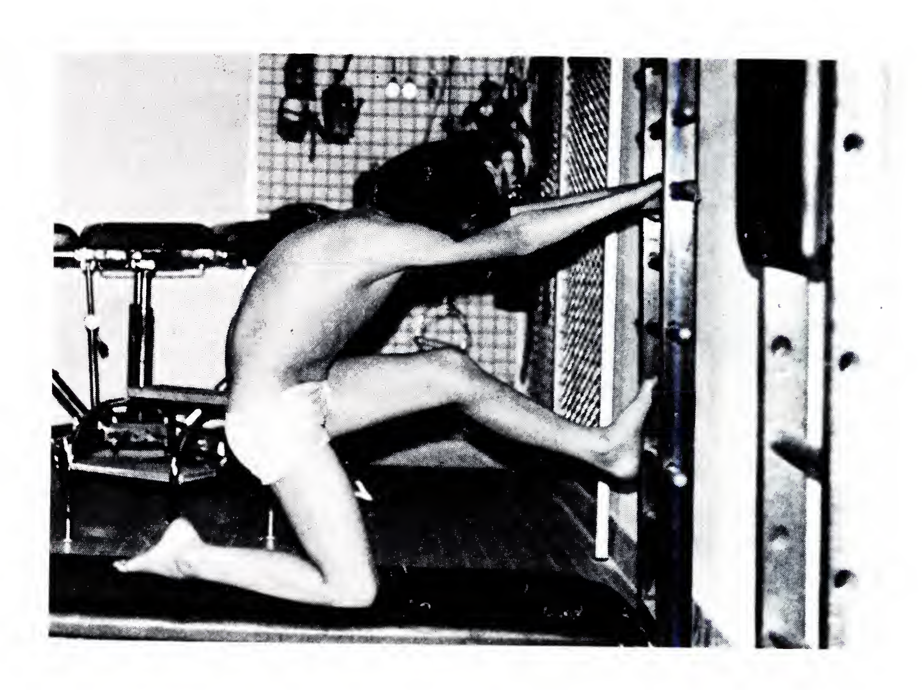
Exercice n° 18

A genoux dressé à un mètre de l'espalier, prendre le barreau à hauteur d'épaule (4°), l'autre bras en appui au sol.

Tendre la jambe du côté opposé au bras tendu.

Variante : Tendre la jambe du même côté que le bras tendu.

Indications de l'exercice : scoliose à double courbure.
et de sa variante : scoliose à simple courbure.



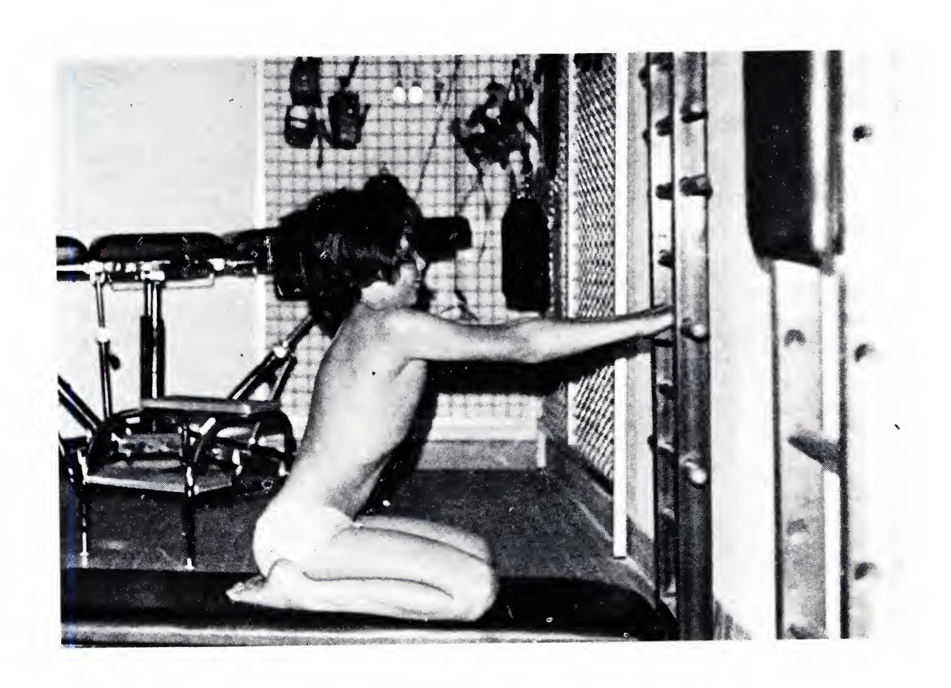
Exercice n° 19

A genoux dressé à un mètre de l'espalier, tendre une jambe et la poser sur le 2e barreau.

Aller prendre bras tendus le 6e barreau. Tirer en arrière sur les fesses.

Indications : dos plat.

à
genoux



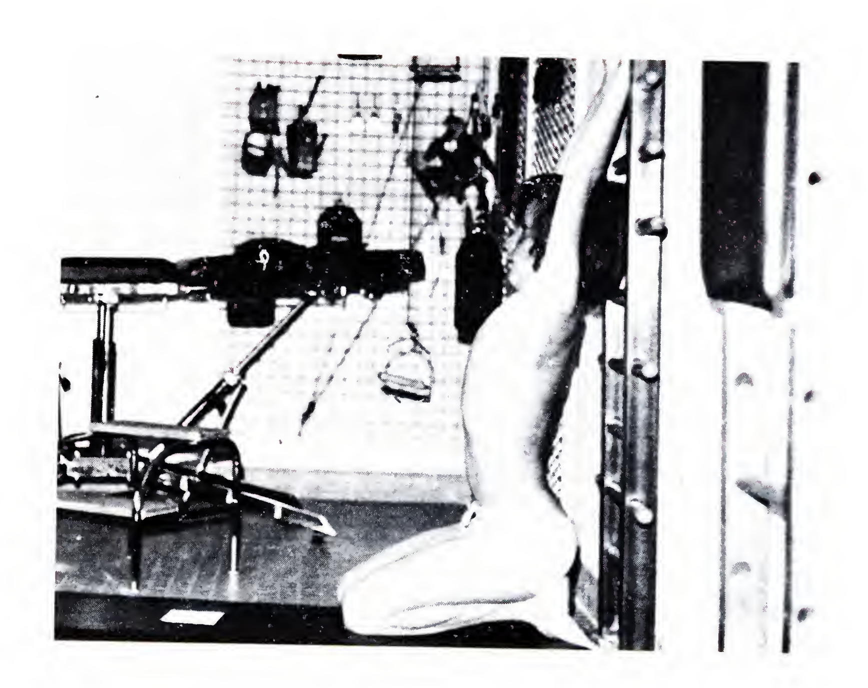
Exercice n° 20

A genoux assis sur les talons, face à l'espalier, écarter ceux-ci, prendre le barreau à hauteur des épaules bras tendus.

Fermer et écarter les genoux alternativement.

Indications : rééducation des hanches.

à
genoux



Exercice n° 21

A genoux assis sur les talons, dos à l'espalier, bras tendus verticalement, saisir le barreau à hauteur des mains. Pousser sur la poitrine en inspirant (en gardant les lombes bloqués en cyphose), revenir en expirant.

Variante : même exercice mais genoux dressés.

Indications de cet exercice : cyphose, lordose, habitus asthénique (avec sangle éventuellement), gymnastique respiratoire.

Variante : idem, mais à éviter en cas de lordose prononcée.



Exercice n° 22

A genoux, dressé dos à l'espalier, porter une jambe fléchie en avant en mettant les fesses sur le talon de la jambe agenouillée, prendre le barreau à hauteur des bras tendus.

En inspirant, décoller les fesses et se redresser en poussant la poitrine en haut et en avant, revenir en expirant.

Variante : Bras décollés, une main sur un barreau supérieur et une main au barreau inférieur.

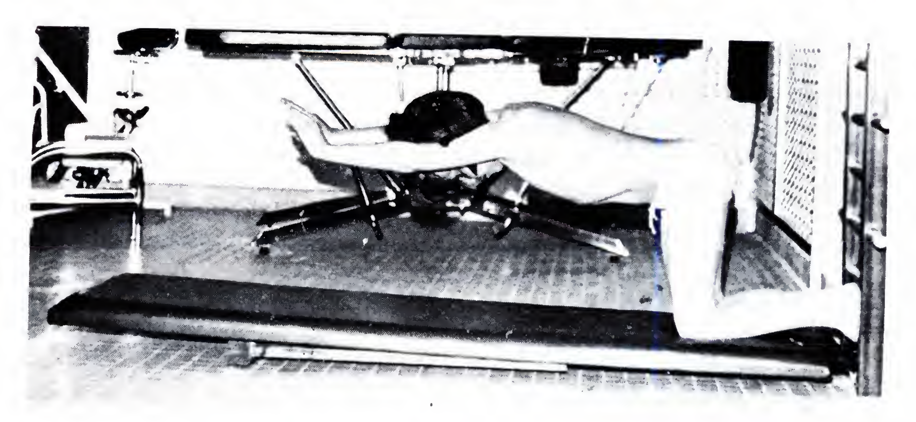
Indications de cet exercice : cyphose dorsale, habitus asthénique, attitude scoliotique.

Variante : scoliose à double courbure.

Nota. A éviter dans les lordoses lombaires importantes.

à genoux





Exercice n° 23

A genoux, dressé dos à l'espalier, passer les pieds sous le dernier barreau de l'espalier.
Fléchir le tronc horizontalement en avant, mains à la nuque. Garder la position et revenir.

1re variante : mains et bras tendus en avant (voir autres positions),

2e variante : mains aux hanches, mouvement de rotation droite et gauche, une fois le tronc fléchi,

3e variante : rotation d'un seul côté.

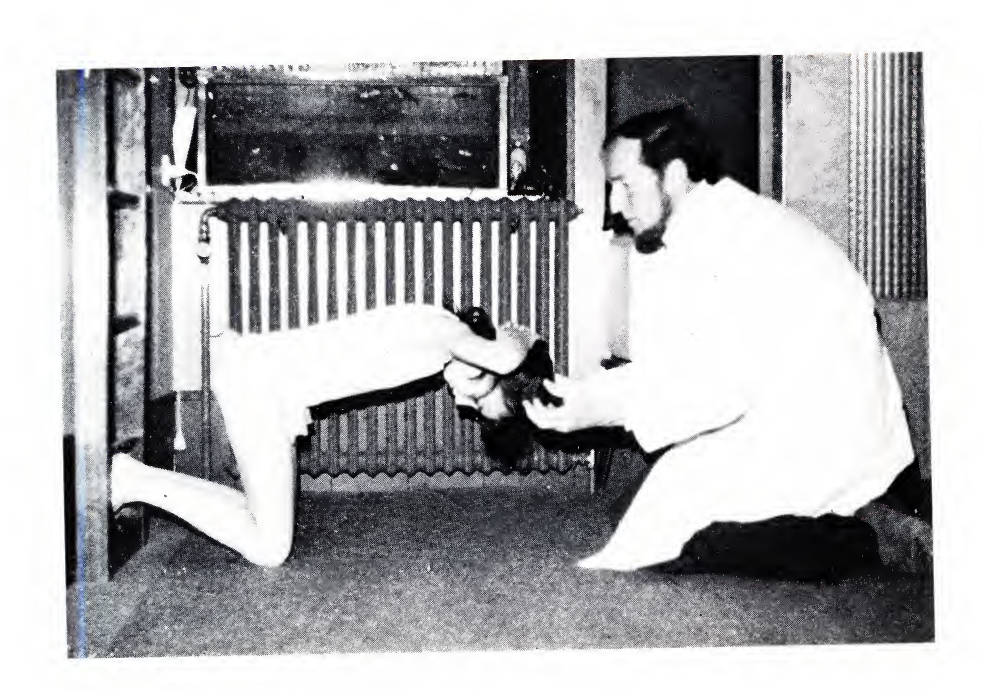
Indications de cet exercice : musculation dorsale, habitus asthénique.

1re variante : idem,

2e variante : assouplissement du tronc,

3e variante : scoliose.

à
genoux



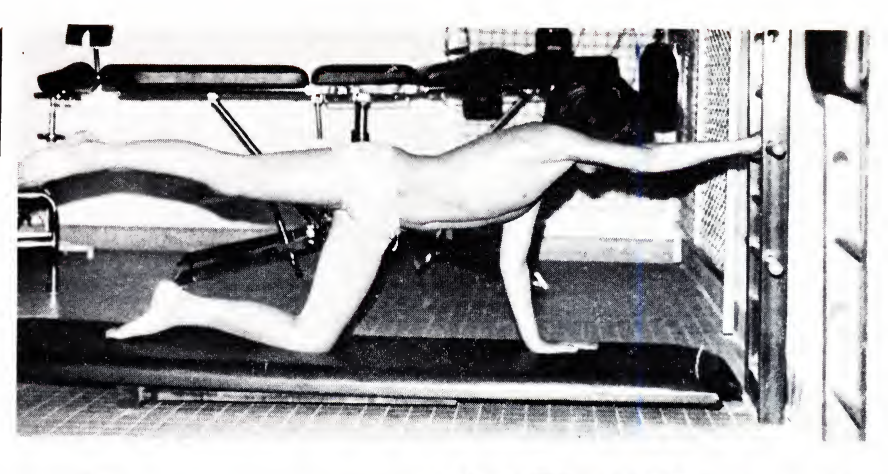
Exercice n° 24

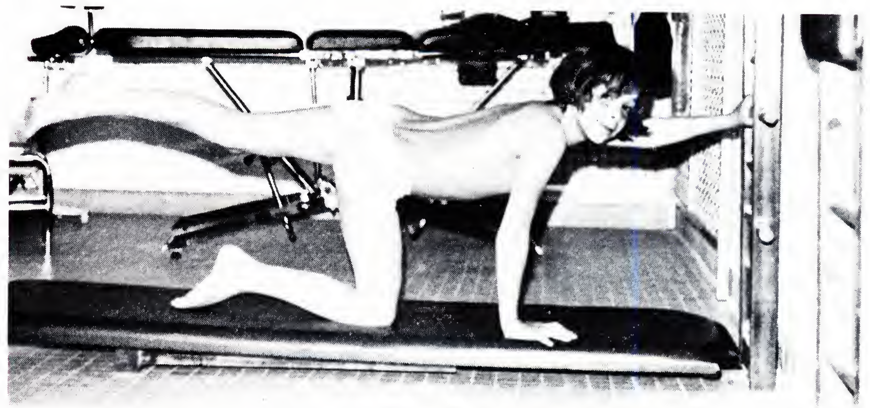
A genoux, dressé dos à l'espalier, mains aux épaules le buste en angle droit, se pencher en avant sans bouger les jambes, en portant la tête vers le sol. Revenir à la position de départ en expirant.

Variante : position des mains derrière la nuque, en chapeau renversé, ou tendues en avant.

Indications de cet exercice : cyphose, lordose, habitus asthénique.

à genoux





Exercice n° 25

A genoux, dressé face à l'espalier, une main au sol, l'autre s'accroche au 2e ou 3e barreau, bras tendus.

Lever tantôt la jambe droite tendue en arrière, tantôt la gauche, en gardant la colonne vertébrale bien droite.

1re variante : ne lever qu'une jambe en fonction de la correction scoliotique recherchée,

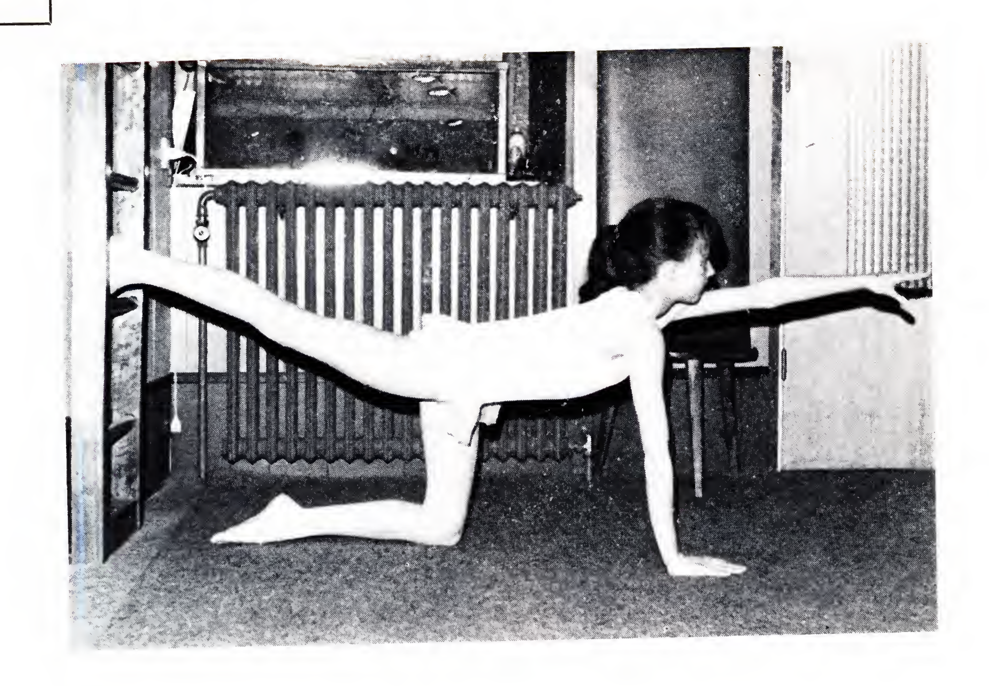
2e variante : ne lever que la jambe du même côté que le bras accroché au barreau.

Indications de cet exercice : cyphose, lordose, habitus asthénique.

1re variante : scoliose à double courbure.

2e variante : scoliose à une coubure.

à
genoux



Exercice n° 26

A genoux, dressé dos à l'espalier, une jambe posée sur le barreau à hauteur des fesses, une main au sol, l'autre tendue devant soi, bras à l'horizontale, lever tantôt le bras droit, tantôt le bras gauche.

1re variante : ne lever qu'un bras en fonction de la correction scoliotique recherchée,

2e variante : ne lever que le bras du même côté de la jambe posée sur le barreau de l'espalier.

Indications, exercice :

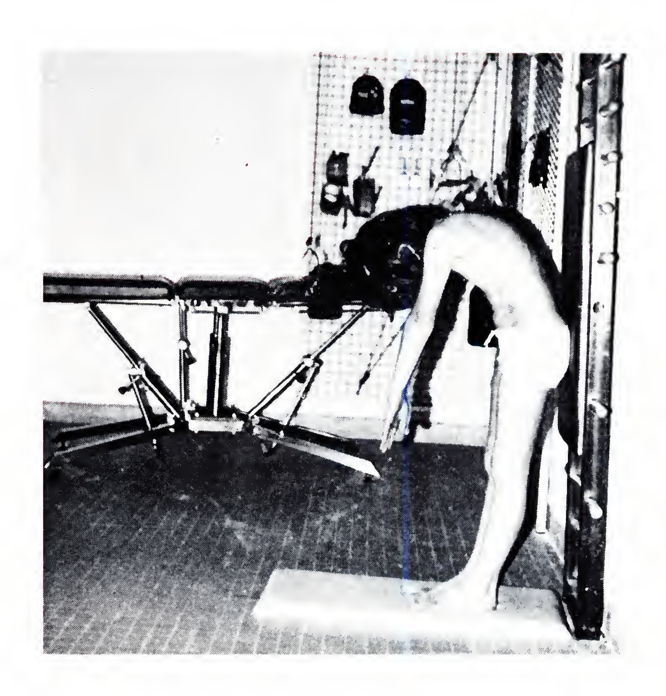
cyphose, lordose, habitus asthénique.

1re variante : scoliose à double courbure.

2e variante : scoliose à une seule courbure.

N.B. — Les exercices 25 et 26 peuvent être réalisés en creusant les reins et en faisant le dos rond.
Indications : inversion vertébrale.

debout



Exercice n° 27

DEROULEMENT VERTEBRAL.

Debout, dos contre l'espalier, pieds légèrement avancés (10 à 30 cm de la base de l'espalier), reins collés au dosseret, pencher la tête et dérouler progressivement la colonne vertébrale, bras et mains tendus vers le sol en expirant.

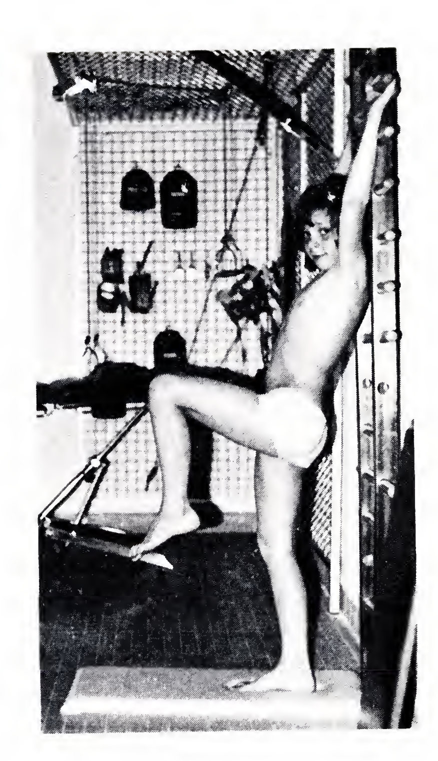
Revenir en surveillant le déroulement progressif avec plaquage de la colonne, des lombes, ensuite du dos, puis de la nuque en inspirant.

Variante : peut se faire avec un poids de 1 à 3 kgs.

Indications, exercice et variante : habitus asthénique, cypholordose, gymnastique respiratoire.

debout





Exercice n° 28

Debout, dos à l'espalier, mains derrière la nuque (conserver les lombes plaqués au dosseret). élever lentement la jambe droite fléchie en inspirant, et faire ce mouvement alternativement.

1re variante : même exercice mais les bras en crochet.

2e variante : même exercice bras tendus, mais le corps décollé du dosseret, les pieds étant à 10 cm de la base de l'espalier.

Indications, exercice et variantes : habitus asthénique cyphose, lordose, gymnastique respiratoire.

debout



Exercice n° 29

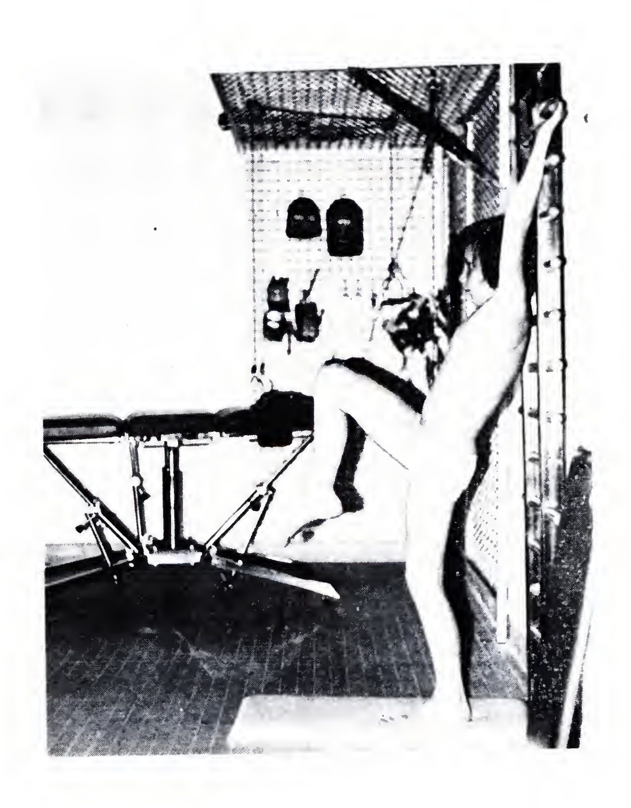
Debout, dos collé à l'espalier (pieds à 10 cm de la base de l'espalier), bras tendus, mains accrochées à un barreau.

Lever la jambe à l'horizontale en inspirant.

1re variante : même exercice, mais le cops décollé du dosseret.

2e variante : bras en crochet.

Indications, exercice et variantes : habitus asthénique cyphose, lordose.



Exercice n° 30

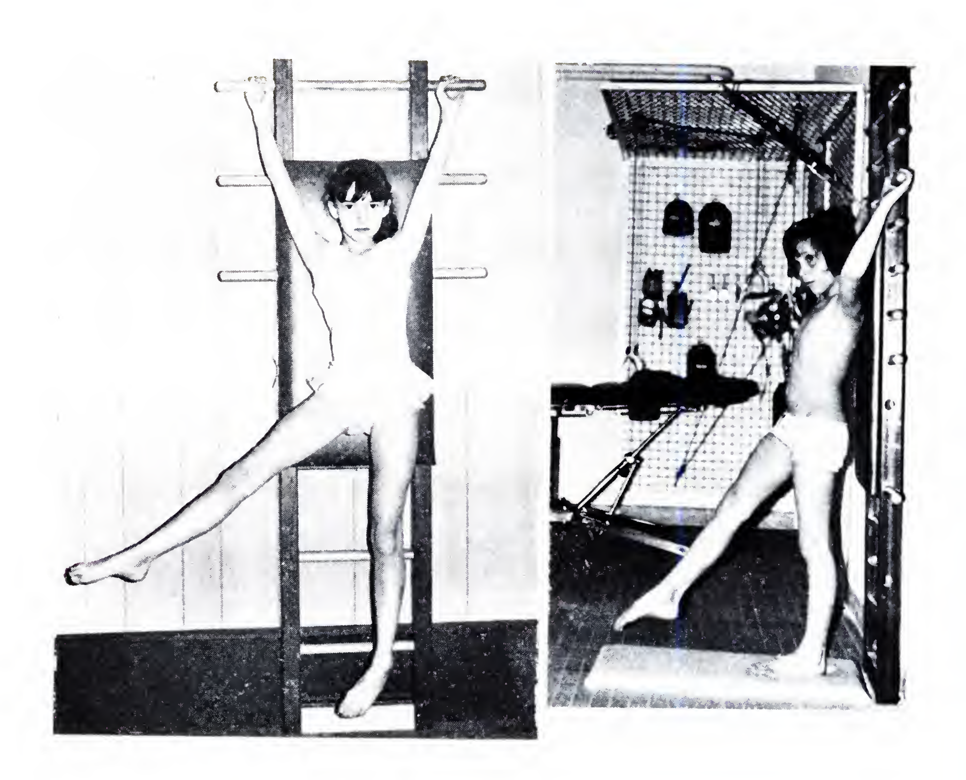
Debout, dos à l'espalier, bras en crochet, pieds réunis tout en conservant les reins plaqués au dosseret.

Fléchir, puis tendre horizontalement la jambe droite en inspirant et reposer en expirant.

1re variante : bras tendus, pieds à 10 cm de l'espalier.

2e variante : reins décollés du dosseret.

Indications, exercice et variantes : cyphose, lordose, habitus asthénique.



Exercice n° 31

Debout, dos à l'espalier, pieds à 10 cm, bras en crochet. Elévation de la jambe droite tendue latéralement, revenir, ensuite avec la jambe gauche.

Variante : Au lieu d'un pointé latéral, pointé en avant.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, attitude scoliotique, rééducation des hanches.

Variante : habitus asthénique.

debout

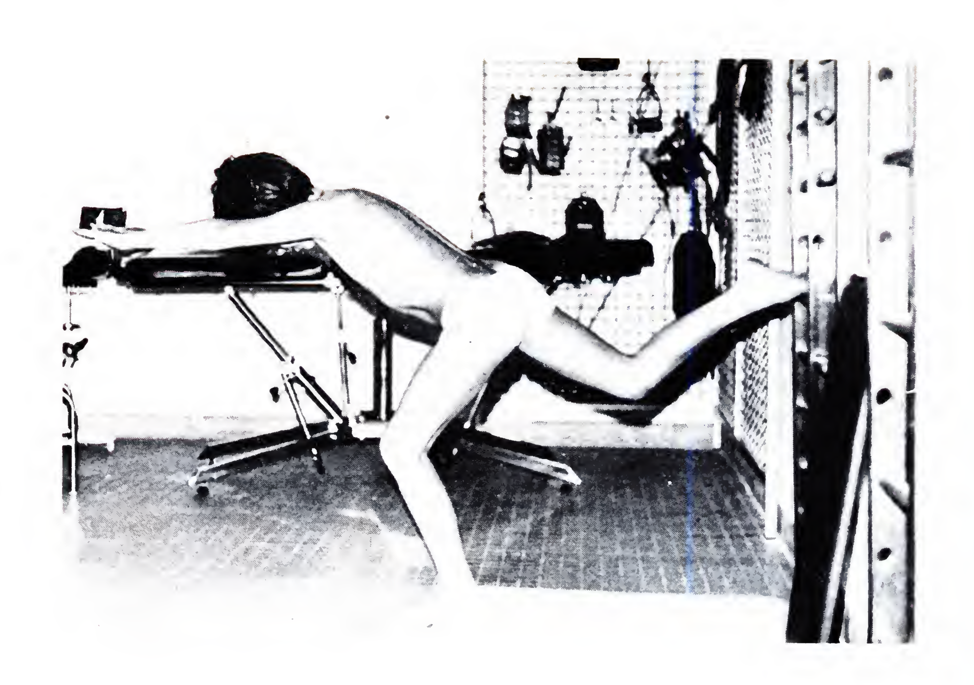


Exercice n° 32

Debout, dos à l'espalier, bras en crochet, pieds réunis contre l'espalier.

Elever une jambe en flexion genou plié, en gardant l'autre jambe tendue. Amener la jambe fléchie contre les barreaux de l'espalier latéralement, ensuite faire le même mouvement avec l'autre jambe.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, attitude scoliotique, rééducation des hanches.



Exercice n° 33

Debout, dos à l'espalier, pieds à un mètre environ de sa base.

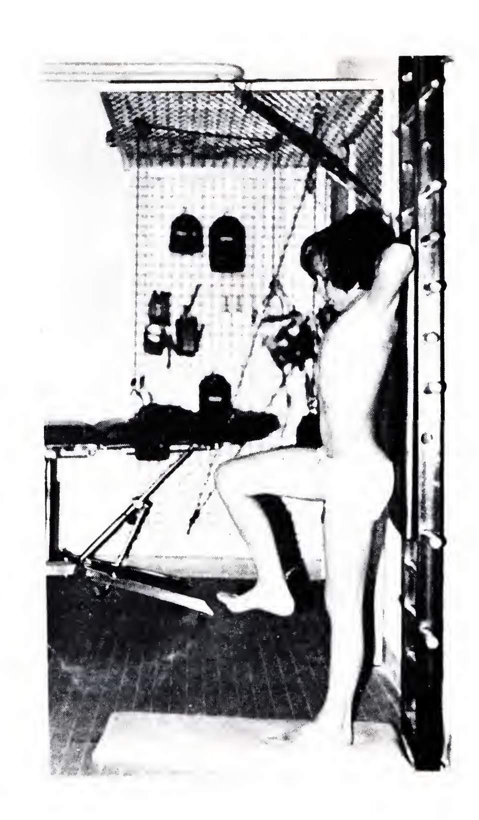
Poser une jambe sur le 5e ou 6e barreau, tendre les bras à la verticale. Se pencher en avant avec étirement sur les mains, le tronc à l'horizontale.

Variante : Même position avec flexion de la jambe d'appui, chez les sujets présentant une lordose importante.

Indications de cet exercice et de sa variante : cyphose, habitus asthénique. Dans les lordoses prononcées, utiliser la variante.

debout





Exercice n° 34

Debout, dos à l'espalier, bras tendus saisir le barreau juste en dessous des mains, pieds à 10 cm de la base de l'espalier.

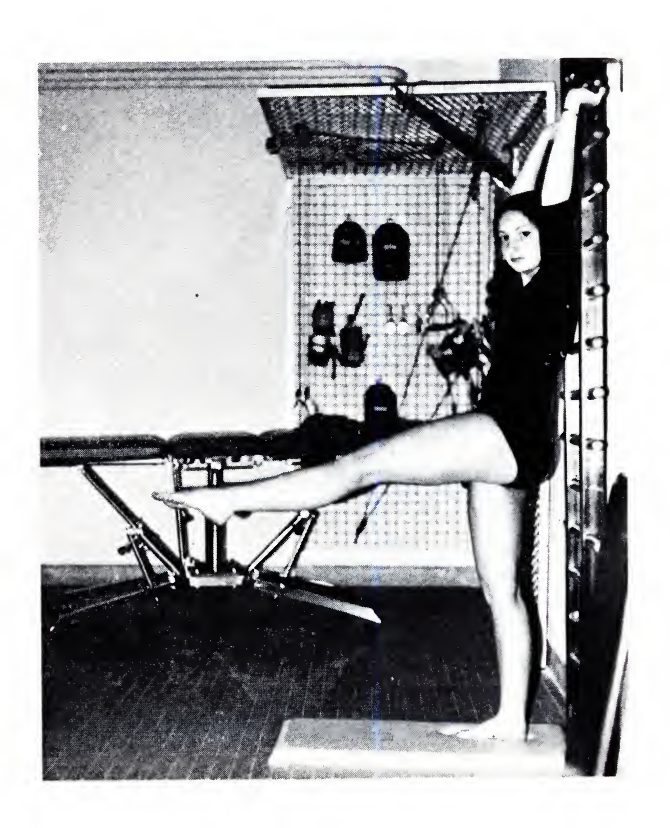
Pousser le tronc et l'abdomen en avant.

Variante : avec une jambe fléchie en avant, bras en crochet.

Indications de cet exercice : cyphose totale.

Variante : cyphose dorsale.

debout



Exercice n° 35

Debout, dos à l'espalier, les pieds à 10 cm de la base de l'espalier, jambes tendues, bras tendus, mains accrochées.

Lancer une jambe tendue en avant en inspirant, revenir en expirant.

Indications de cet exercice : cyphose dorsale, assouplissement des ischio-jambiers.

debout



Exercice n° 36

Debout, dos à l'espalier, attraper le 6e barreau et mettre le tronc et les jambes en plan incliné en portant les pieds à un mètre environ de l'espalier.

En inspirant, pousser sur la poitrine en basculant le bassin.

Indications de cet exercice : habitus asthénique.



Exercice n° 37

Debout, dos à l'espalier, jambes tendues, avancer les pieds à un mètre environ de sa base, saisir avec les mains le 10e barreau.

Puis descendre progressivement ceux-ci comme on le ferait à une échelle et les remonter.

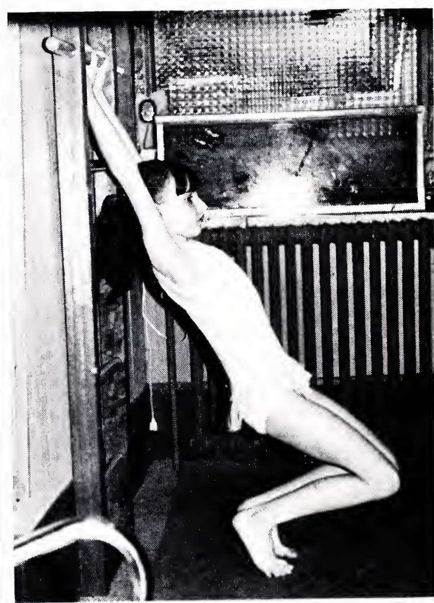
Variante : pieds à la base de l'espalier.

Indications de cet exercice : inversion vertébrale.

Variante : cyphose lombaire.

debout





Exercice n° 38

Debout, dos à l'espalier, saisir un barreau en arrière à hauteur des épaules, jambes tendues, pieds réunis à 50 cm de la base de l'espalier.

Pousser les fesses en arrière, comme pour s'asseoir et se relever.

Indications de cet exercice : cyphose dorsale (à éviter pour les lordoses lombaires prononcées).

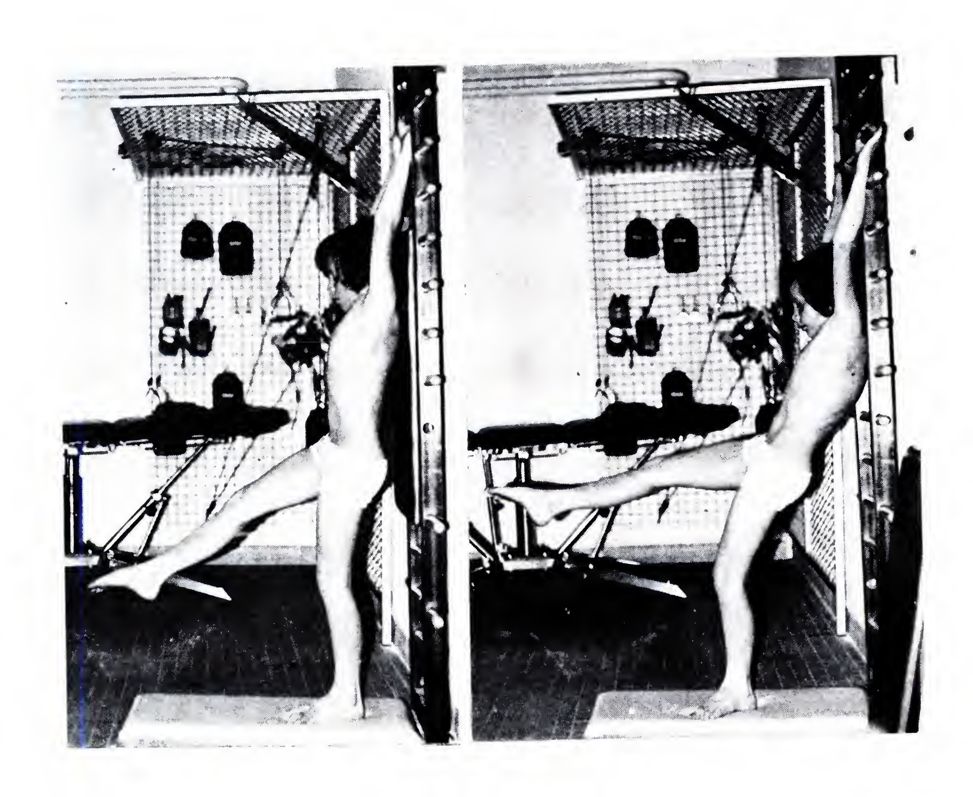
debout



Exercice n° 39

Debout, dos à l'espalier, fléchir les jambes et s'accrocher bras tendus au 10e ou 12e barreau.
Soulever alternativement les jambes en inspirant et reposer au sol en expirant (la jambe d'appui restant fléchie).

Indications de cet exercice : habitus asthénique.



Exercice n° 40

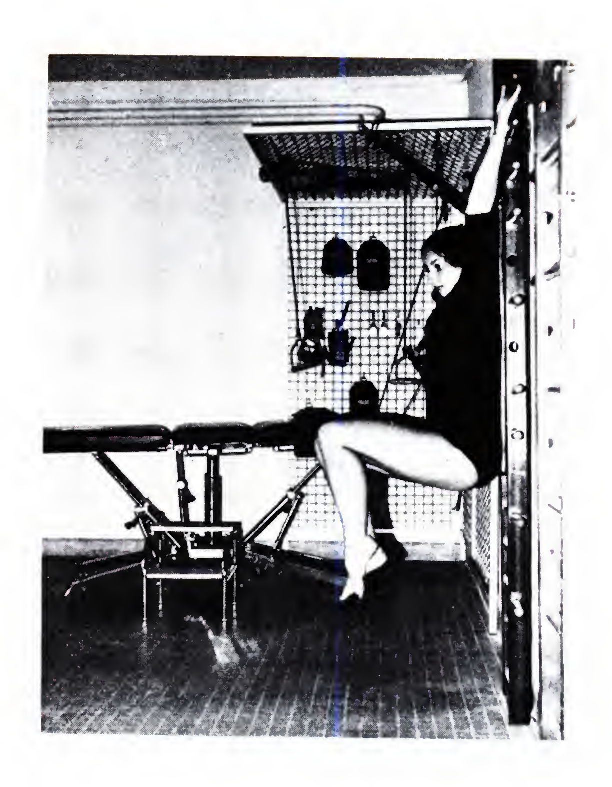
Debout, dos à l'espalier, pieds à 10 cm de sa base, jambes tendues.
Lever alternativement une jambe tendue en inspirant et reposer en expirant.

Variante : pieds à 60 cm de l'espalier.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, gymnastique respiratoire, musculation des quadriceps.

Variante : dos plat.

debout

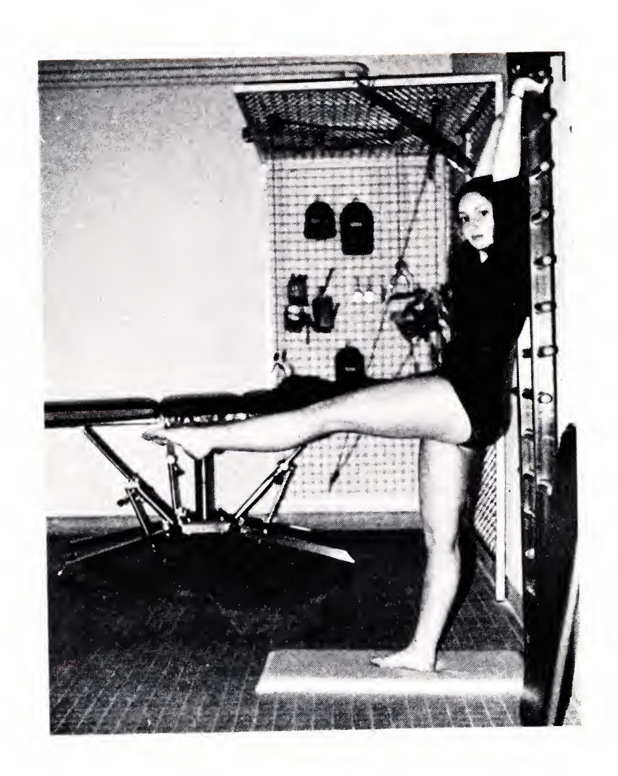


Exercice n° 41

Debout, dos à l'espalier, jambes demi-fléchies, bras tendus, mains accrochées entre le 10ᵉ et le 13ᵉ barreau, lever les deux jambes fléchies en inspirant, reposer en expirant.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cypholordose, abdominaux.

debout



Exercice n° 42

Debout, dos à l'espalier, jambes tendues, bras tendus, mains accrochées entre le 12e et le 15e barreau, soulever une jambe, celle-ci restant tendue.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cypho-lordose.

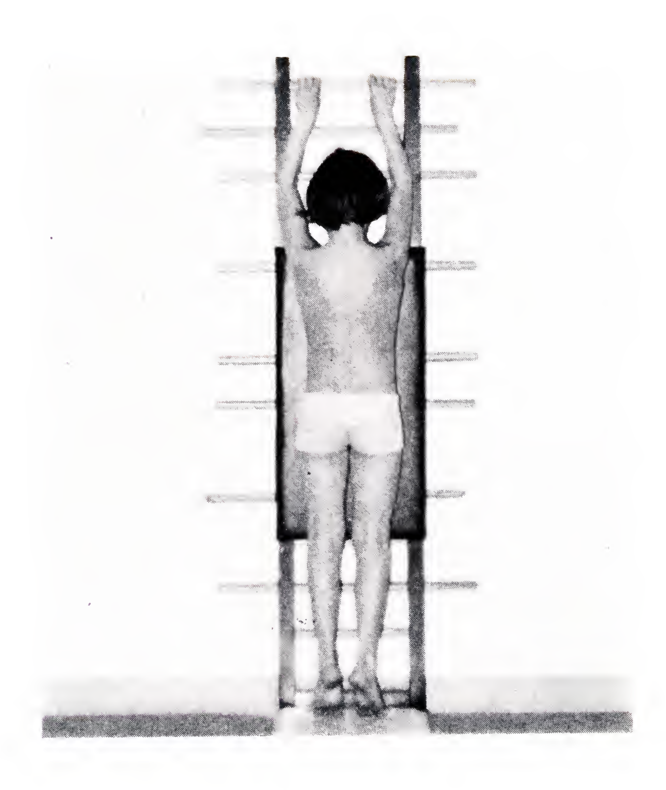


Exercice n° 43

Debout, dos à l'espalier, bras en crochet, jambes réunies, fléchir sur les jambes en tendant les bras et en gardant les pieds au sol, genoux collés l'un contre l'autre, puis remonter.

Variante : même exercice, mais genoux écartés en fléchissant (photo).

Indications, exercice et variante : habitus asthénique, cyphose, lordose, rééducation des membres inférieurs.



Exercice n° 44

Debout, dos ou face à l'espalier, jambes réunies, bras tendus, mains accrochées au barreau à leur hauteur, se décoller sur la pointe des pieds sans plier les bras.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, rééducation des pieds.

debout



Exercice n° 45

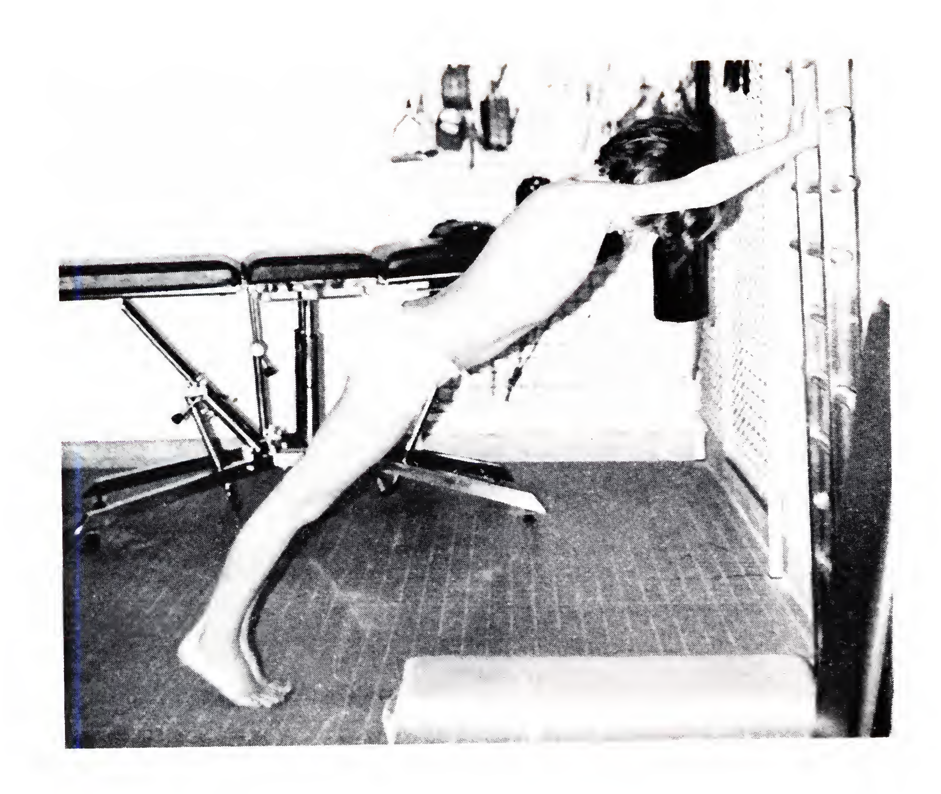
Debout, face ou dos à l'espalier, mettre un bras en crochet et l'autre tendu ; lever la jambe du côté opposé au bras tendu.

Variante : jambe du côté du bras en crochet.

Indications de cet exercice : scoliose à double courbure.

Variante : scoliose à une courbure.

debout



Exercice n° 46

Debout, face à l'espalier, saisir le 7e ou le 8e barreau, jambes réunies, pieds à un mètre de l'espalier, bras tendus. Fléchir les bras, et repousser alternativement sur ceux-ci.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose dorsale et musculation des triceps.



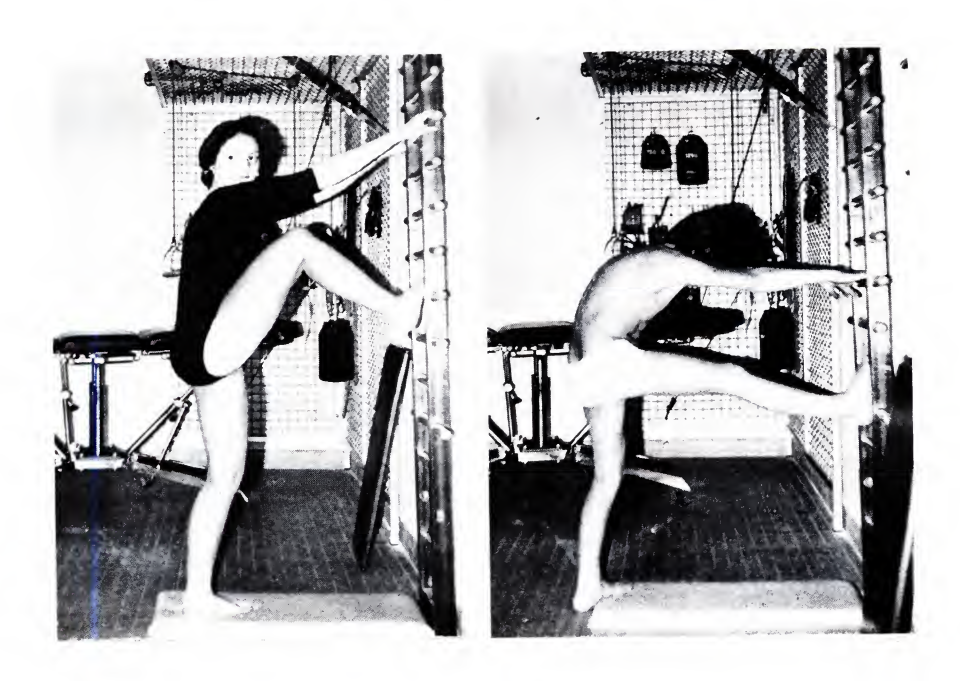
Exercice n° 47

Debout, face à l'espalier, jambes réunies à 50 cm de l'espalier, prendre le 6e ou le 7e barreau, s'élever sur la pointe des pieds en contractant les fessiers.

Variante : idem, mais en prenant le 8e ou le 9e barreau tronc droit.

Indications, exercice et variante : habitus asthénique, cyphose, lordose.

debout

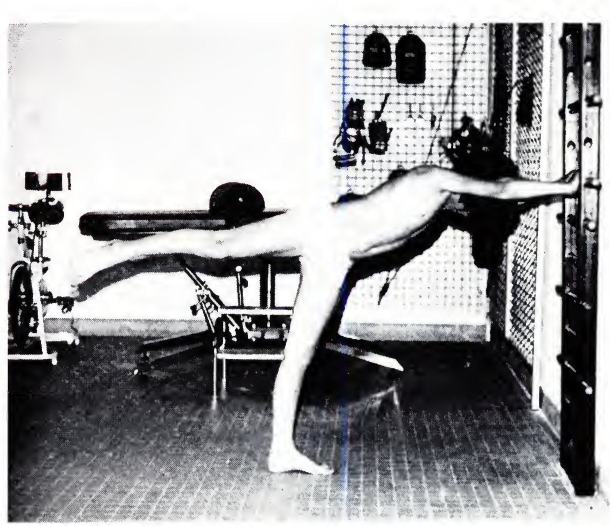


Exercice n° 48

Debout, face à l'espalier à un mètre, poser une jambe fléchie entre le 4e ou le 7e barreau, garder l'autre tendue. Se pencher en avant les bras tendus, saisir un barreau, tendre la jambe.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, lordose.





Exercice n° 49

Debout, contre l'espalier, bras tendus verticalement, prendre le barreau à hauteur, lever alternativement une jambe et la porter en arrière, en conservant le colonne droite.

Variante : même mouvement, mais le tronc à l'horizontale.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose.

Dans les lordoses lombaires importantes, utiliser la **variante.**



Exercice n° 50

Debout, face à l'espalier, bras en crochet, mains au 5e ou au 6e barreau, lever la jambe tendue latéralement.

Variante : bras tendus, pieds au départ à 60 cm de l'espalier.

Indications, exercice et variante : gymnastique générale, travail des abducteurs, rééducation des hanches.

debout



Exercice n° 51

Debout, face à l'espalier, jambes tendues, pieds contre la base de l'espalier, mains au 5e ou au 6e barreau, bras tendus, pousser le postérieur en arrière.

Variante : pieds à un mètre de l'espalier.

Indications, exercice et variante : habitus asthénique, cypholordose.

debout



Exercice n° 52

Debout face à l'espalier, mains au 7e ou 8e barreau, bras tendus, pieds contre la base de l'espalier, jambes tendues. Fléchir les genoux, comme si l'on voulait s'asseoir à terre sans lâcher la prise à l'espalier, ce en expirant, revenir à la position de départ en inspirant.

1re variante: départ avec les pieds à 0 m 50 de la base de l'espalier.

2e variante : prendre appui sur une seule jambe et fléchir sur celle-ci.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose, lordose, rééducation des hanches, musculation des quadriceps, particulièrement recommandé, dans les lumbalgies.

debout



Exercice n° 53

Debout, face à l'espalier, mains au 9e ou au 10e barreau, pieds à 50 cm environ de la base de l'espalier, s'accroupir jambes fléchies, d'une détente se décoller du sol en tendant brusquement les jambes.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose, lordose (à éviter dans les lombalgies).



Exercice n° 54

Debout, face à l'espalier, le corps appuyé contre, saisir un barreau à hauteur des épaules ou au-dessus, en tendant les bras.
Incliner le tronc en arrière en gardant l'abdomen collé à l'espalier.

Indications de cet exercice : cyphose lombaire.

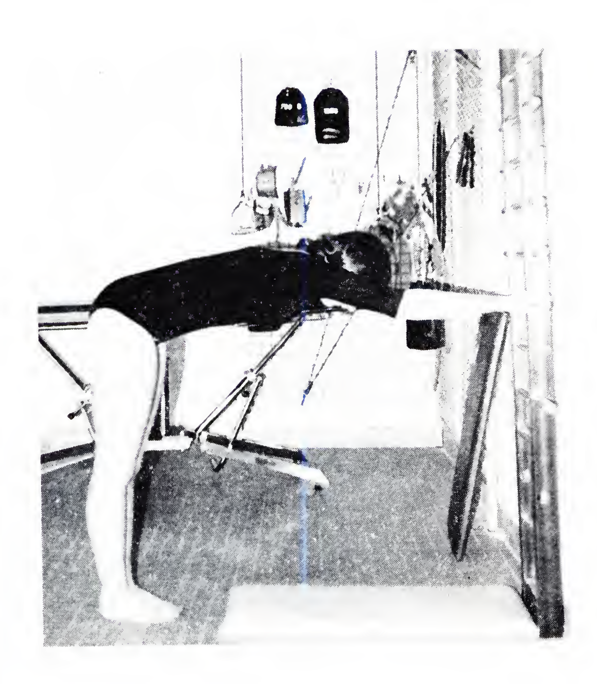


Exercice n° 55

Debout, face à l'espalier, mains au barreau à hauteur des épaules ou au-dessus, jambes tendues réunies, incliner le tronc en arrière en laissant l'abdomen collé à l'espalier, pencher la tête en avant en faisant le dos rond.

Indications de cet exercice : inversion vertébrale.

debout





Exercice n° 56

Debout, face à l'espalier, jambes tendues à un mètre environ de celui-ci, se pencher en avant et saisir le barreau à hauteur du bassin (7e ou 8e) afin de mettre le tronc à l'horizontale.
En inspirant, pousser la poitrine vers le sol.

1re variante : tirer les fesses en arrière,

2e variante : tenir le barreau d'une main, prendre un poids dans l'autre (1 à 3 kgs) et le lever sous l'aisselle.

Indications, exercice et 1re variante : habitus asthénique, cyphose dorsale.

2e variante : musculation trapèze et rhomboïde.

debout





Exercice n° 57

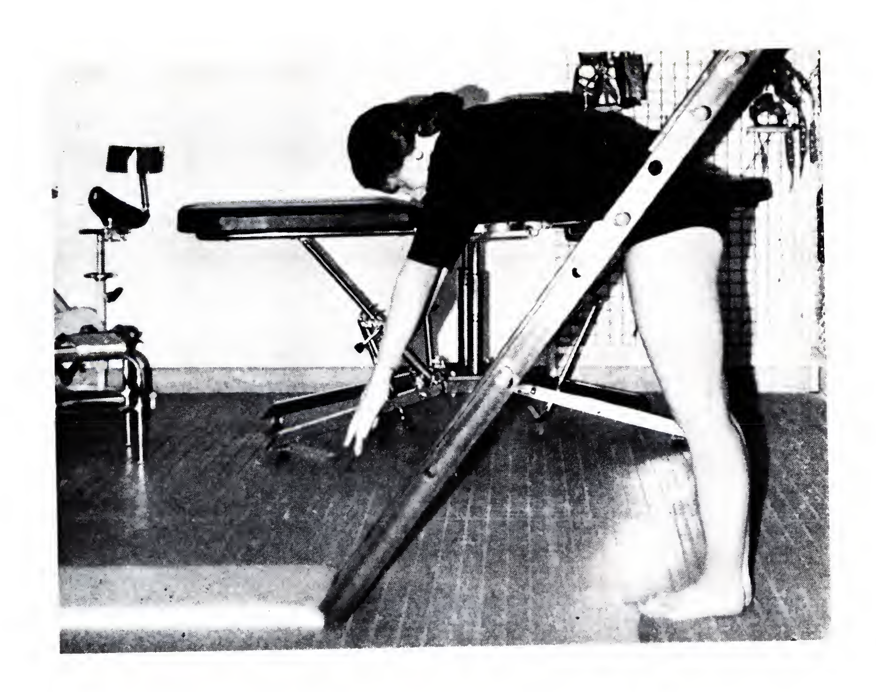
Debout, face à l'espalier, poser un pied sur le 3e ou le 4e barreau, les mains tenant le 11e ou le 12e barreau, l'autre jambe tendue.

Pousser et plier alternativement les jambes.

Variante : tirer une jambe tendue vers l'arrière.

Indications, exercice et variante : habitus asthénique, cyphose, lordose, musculation douce du quadriceps, étirement des ischio-jambiers.

incliné
espalier



Exercice n° 58

Espalier incliné — Passer entre le 6e ou le 7e barreau de l'espalier, prendre appui avec l'abdomen sur le barreau inférieur. Se pencher en avant buste à angle droit et tendre les bras vers le sol. Relever ceux-ci en gardant le buste horizontal.

1re variante : exercice avec poids, idem.

2e variante : lever latéralement les bras sans ou avec poids,

3e variante : porter les poids sous les aisselles, autres combinaisons possibles.

Indications, exercice : habitus asthénique.

Variante : exercices dorsaux.

espalier
incliné



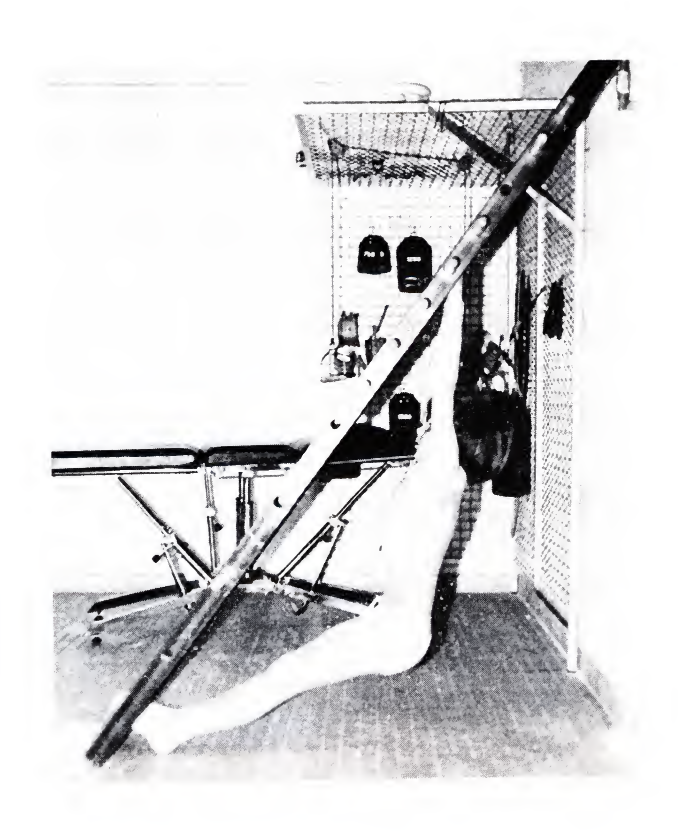
Exercice n° 59

Espalier incliné, prendre le barreau à hauteur des épaules avec les deux mains, bras tendus, mettre le tronc oblique, jambes tendues dans l'axe d'inclinaison de l'espalier.

Lâcher alternativement un barreau d'une main et l'amener à l'épaule.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, attitude scoliotique.

espalier incliné



Exercice n° 60

Espalier incliné — Prendre le 10° ou le 12° barreau, s'asseoir les bras tendus verticalement, jambes droites en position demi-assise. En prenant appui sur les talons, tendre le corps en soulevant les fesses du sol, et revenir.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose dorsale.



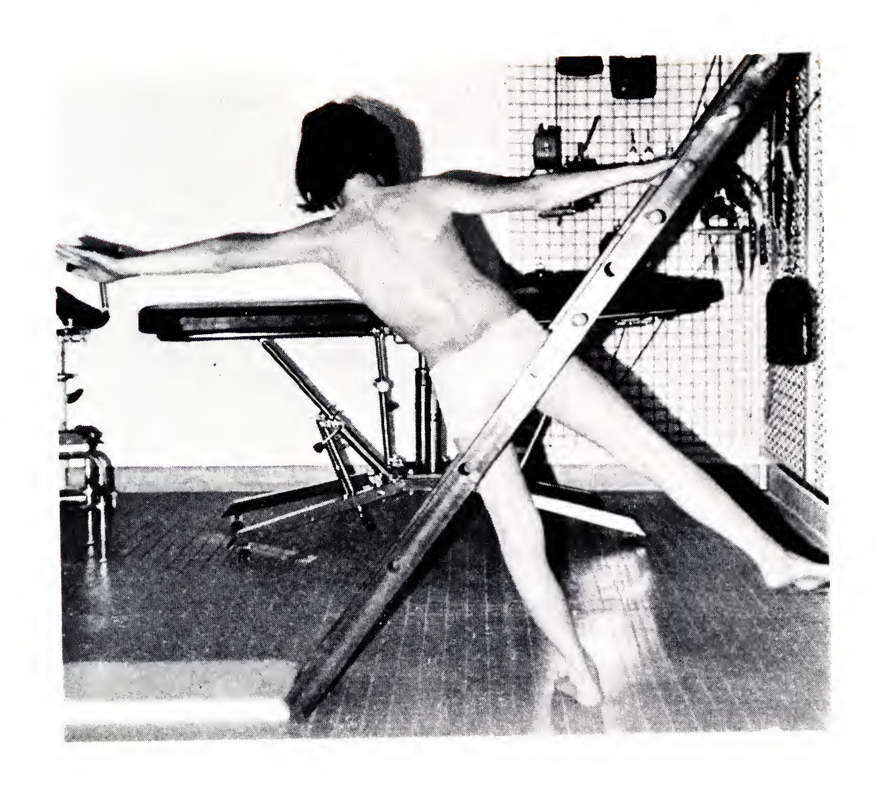
Exercice n° 61

Espalier incliné — Debout, les pieds entre le 2e et le 4e barreau de l'espalier, latéralement à celui-ci, prendre le barreau qui se trouve au niveau des épaules.

Tendre le bras en laissant le tronc pencher latéralement, les jambes restant tendues.

Indications de cet exercice : attitude scoliotique.

espalier
incliné



Exercice n° 62

Espalier incliné — Debout, latéralement par rapport à l'espalier, saisir le 10e barreau, passer les jambes au niveau du 4e ou du 5e barreau, et mettre le tronc oblique (pieds joints), mettre l'autre main à la nuque ou à l'épaule, voire bras tendus. Suspension active latérale.

Variante : tendre le bras dans l'axe du corps et lever la jambe supérieure (photo).

Indications, exercice : habitus asthénique.

variante : scoliose à une courbure.

debout



Exercice n° 63

Debout, latéralement à l'espalier, glisser le bras gauche et poser l'aisselle sur le 7e ou le 9e barreau suivant la grandeur du sujet.
Fléchir les jambes. On peut glisser un coussin sur le barreau d'appui.

Indications de cet exercice : scoliose dorsale.

debout



Exercice n° 64

Debout latéralement à l'espalier, prendre de la main droite le 6e barreau, le pied gauche à la base de l'espalier, prendre de la main gauche (en inclinant le tronc) le 12e ou le 13e barreau, et tendre latéralement vers l'extérieur la jambe gauche. On doit chercher à faire une ligne droite avec le bras gauche et la jambe gauche.

Variante : tirer le pied droit vers le pied gauche.

Indications, exercice : habitus asthénique.

Variante : scoliose à une courbure.

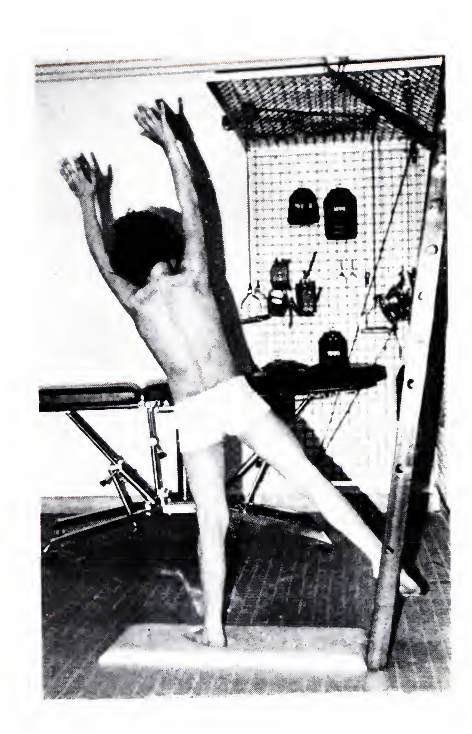


Exercice n° 65

Un pied à un mètre environ de l'espalier, jambe tendue, porter le pied de l'autre jambe entre le 6e et le 7e barreau à hauteur du bassin.
Se pencher latéralement afin de mettre le corps à l'horizontale.

Indications de cet exercice : scoliose à simple courbure, attitude scoliotique.





Exercice n° 66

L'espalier légèrement incliné, se mettre de profil à celui-ci à 50 cm environ, passer le pied sous le 2e ou le 3e barreau, tendre les bras à la verticale et pencher le tronc vers l'extérieur.

Variante : vers l'espalier.

Indications, exercice : habitus asthénique, attitude scoliotique.

Variante : scoliose à une courbure, hémithorax.

en appui
sur barreau

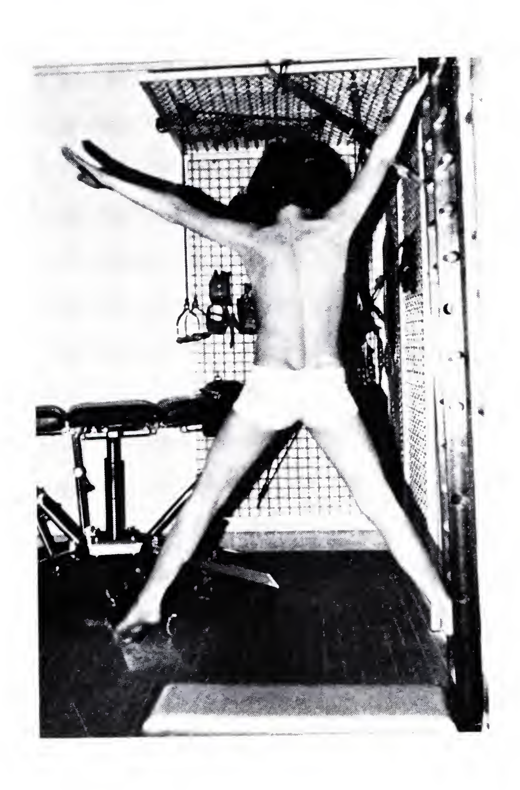


Exercice n° 67

Pied gauche sur le 1er barreau, la main gauche saisit le 12e ou le 14e barreau, le tronc bien droit, tendre le bras et la jambe droite vers le sol.

Indications de cet exercice : scoliose.

en appui
sur barreau



Exercice n° 68

Poser le pied gauche sur le 1er ou le 2e barreau, la main au niveau du 12e ou du 14e barreau, en écartant le tronc latéralement de l'espalier, tendre le bras droit dans l'axe de la jambe gauche, et la jambe droite dans l'axe du bras gauche, afin de réaliser un X avec son corps (à faire de chaque côté).

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose dorsale, attitude scoliotique.

en appui
sur barreau



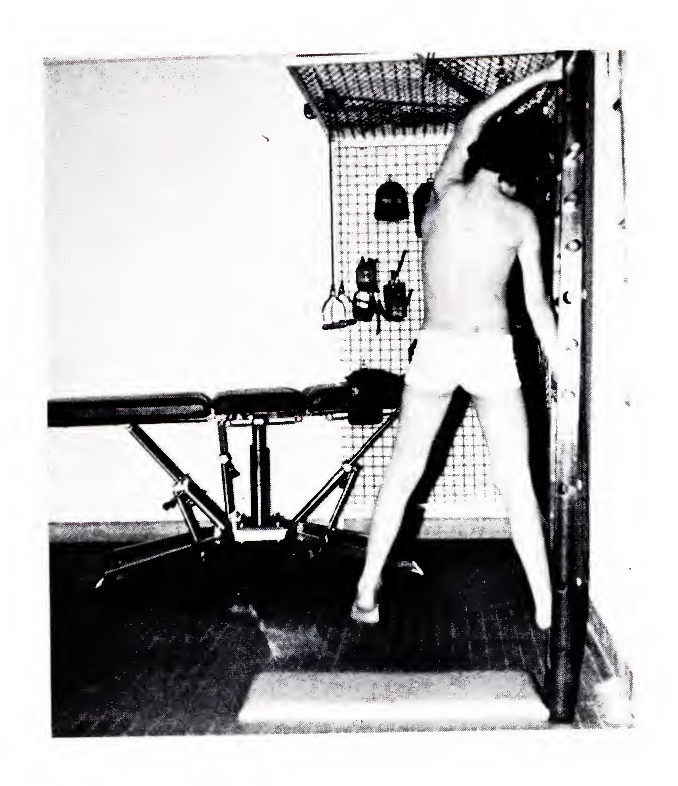
Exercice n° 69

Mettre le pied gauche sur le 1er ou le 2e barreau de l'espalier, passer le bras au-dessus du 12e ou du 14e barreau, prendre de la main droite, un barreau au-dessus de la tête.

Allonger le bras droit et en même temps, tendre la jambe droite en inspirant. On pourra glisser un coussin sous l'aisselle de l'élève.

Indications de cet exercice : scoliose et attitude scoliotique.

en appui
sur barreau



Exercice n° 70

Poser le pied gauche sur le 1er ou le 2e barreau de l'espalier, prendre le 12e ou le 14e barreau de la main gauche, accrocher la main droite au 7e ou au 8e barreau.

Et éloigner le tronc de l'espalier en tirant vers le bas sur la jambe droite.

Indications de cet exercice : scoliose et attitude scoliotique

debout
dos
à
l'espalier



Exercice n° 71

Debout dos à l'espalier, bras fléchis en arrière, saisir le barreau au-dessus de la tête, jambes tendues.
Porter le tronc en avant le plus loin possible en inspirant, revenir en expirant.

Indications de cet exercice : cyphose totale, cyphose lombaire.

grimper



Exercice n° 72

Exercice consistant à grimper à l'espalier comme à une échelle en alternant bras jambe. Bras droit, jambe gauche, jambe droite, corps écarté.

1re variante : bras droit et jambe droite, bras gauche et jambe gauche.

2e variante : idem, exercice de base mais corps collé contre l'espalier.

3e variante : idem, variante 1, corps collé contre l'espalier.

Indications de cet exercice et de ses variantes : habitus asthénique sauf cyphose dorsale importante (exercice et 1re variante).

espalier utilisé en suspension

en suspension ventrale

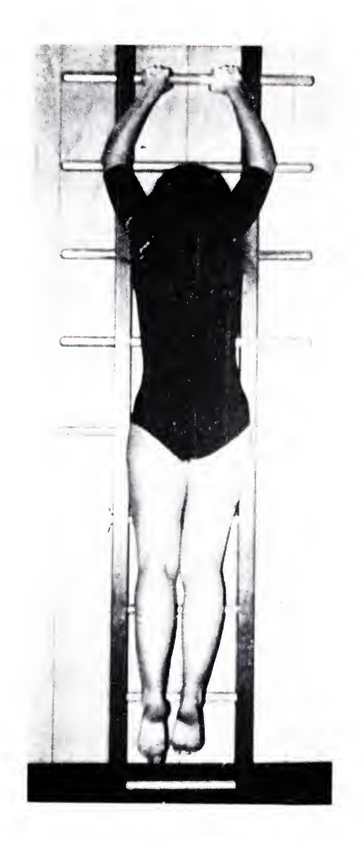
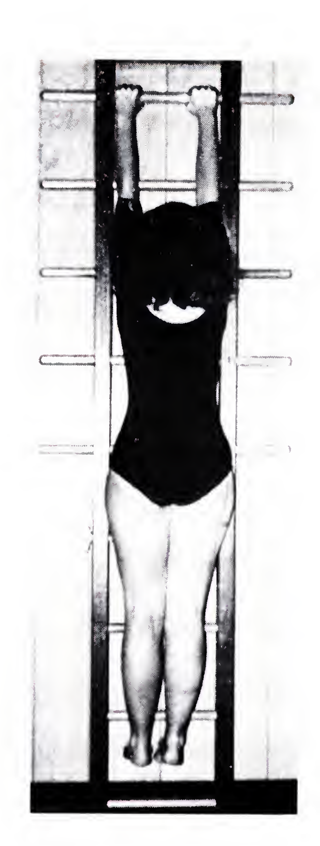


Exercice n° 73

En suspension ventrale, bras tendus, jambes tendues, garder la position.

Indications de cet exercice : tous les cas (lombalgie en basculant le bassin).

en suspension ventrale


Exercice n° 74 — Suspension active :

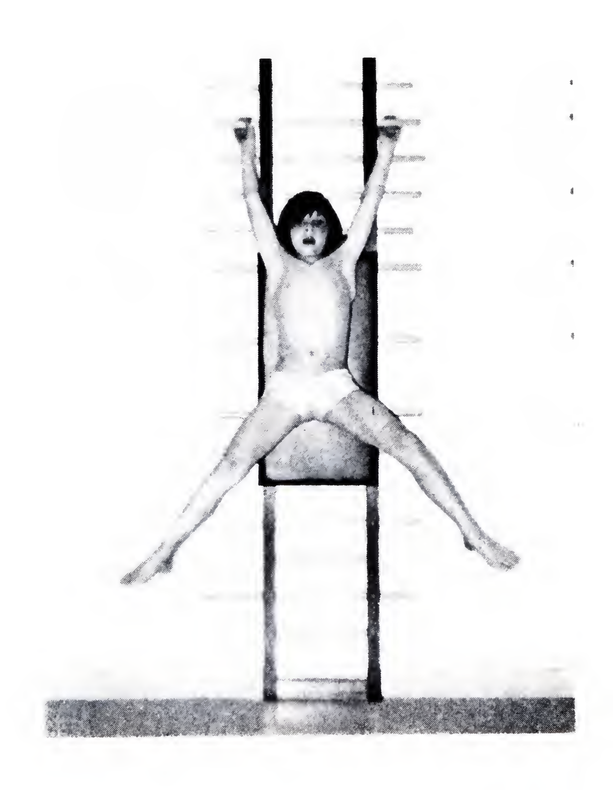
En suspension ventrale, bras tendus, jambes tendues, tirer alternativement les jambes vers le sol en les gardant collées à l'espalier.

Variante : tirer sur la jambe en l'écartant en arrière de l'espalier (photo).

Indications, exercice : habitus asthénique, cyphose, attitude scoliotique.

Variante : idem, sauf forte lordose lombaire ou lombalgie.

en
suspension
ventrale
ou dorsale



Exercice n° 75

Suspension ventrale ou dorsale, bras tendus, jambes tendues, écarter les jambes en inspirant, les ramener en expirant ; celles-ci restent collées contre l'espalier pendant le mouvement.

Indications de cet exercice : cyphose, attitude scoliotique.

en suspension ventrale





Exercice n° 76

Suspension ventrale, bras tendus, jambes tendues, lâcher alternativement un bras l'un après l'autre.

Variante : suspension que d'un côté, l'autre main prend le barreau à hauteur du bassin.

Indications de cet exercice : cyphose, habitus asthénique, attitude scoliotique.

Variante : scoliose à simple courbure.

en
suspension
ventrale



Exercice n° 77

Suspension ventrale, bras tendus, jambes tendues, porter les pieds le plus à gauche possible latéralement, puis le plus à droite, en gardant le corps collé contre l'espalier.

1re variante : n'exécuter le mouvement que d'un côté.

2e variante : exécuter le mouvement sans temps d'arrêt vertical, en va et vient continu.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose, certaines lombalgies, travail des obliques.

1re variante : scoliose à une courbure.

2e variante : étirement pendulaire.



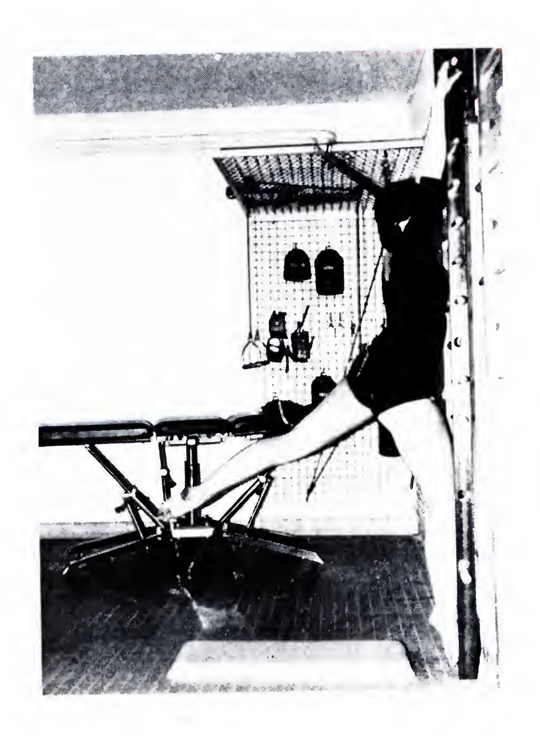
Exercice n° 78

Suspension ventrale, les pieds posés sur un barreau ; au départ, bras tendus, mains accrochées.

Décoller le corps en le soulevant vers le haut par traction sur les bras, et revenir en appui.

Indication de cet exercice : habitus asthénique (avec bascule du bassin), travail des biceps.

en suspension ventrale



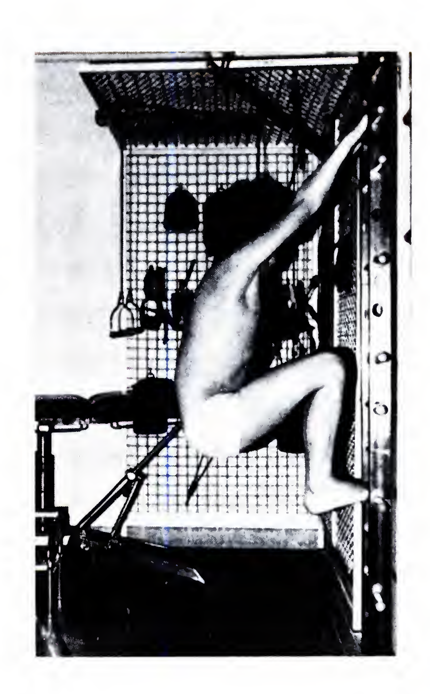
Exercice n° 79

En suspension ventrale, bras tendus, jambes tendues, extension d'une jambe en arrière avec flexion du genou.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose lombaire (à éviter en cas de scoliose lombaire prononcée), travail des ischios jambiers.

en
suspension
ventrale





Exercice n° 80

Cet exercice consiste en une demi-suspension.

Pieds posés sur le 4e ou le 5e barreau, les mains saisissent le 8e ou le 10e barreau.

Tendre les bras et tirer sur les fesses.

Variante : décoller les pieds en prenant appui sur les genoux contre un barreau.

Indications, exercice et variante : habitus asthénique, lombalgie, attitude scoliotique.

en suspension ventrale



Exercice n° 81

Suspension ventrale mais asymétrique, bras tendus, une main saisit le barreau supérieur à celui pris par l'autre (voir dans les espaliers classiques 2).

1re variante : étirement de la jambe opposée à la main la plus élevée.

2e variante : étirement de la jambe du même côté que la main la plus élevée.

Indications, exercice : scoliose à une courbure.

1re variante : scoliose à double courbure.

2e variante : scoliose à une courbure.

en
suspension
dorsale



Exercice n° 82 — espalier plan incliné —

En suspension dorsale, l'espalier étant incliné (ou plan incliné), bras et jambes tendus, suspension passive.

1re variante : étirement d'une jambe puis de l'autre alternativement.

2e variante : bascule du bassin dans cette position, avec légère flexion des genoux (roulement du bassin, ventre rentré, fesses restant collées au plan, les pousser vers le bas).

Indications de cet exercice : tous les cas.

1re variante : idem, surtout attitude scoliotique.

2e variante : lombalgie, travail en lordose corrigée.



Exercice n° 83

En suspension dorsale, espalier incliné, bras et jambes tendus, porter les genoux vers la poitrine.

1re variante : flexion d'une seule jambe,

2e variante : flexion d'une jambe extension droite de l'autre (photo).

Indications, exercice et variante : tous les cas, sauf cyphose lombaire, gymnastique abdominale.

en suspension dorsale



Exercice n° 84

Suspension, espalier incliné, bras et jambes tendus, exécuter un pédalage en poussant sur le talon de la jambe en extension et non sur la pointe des pieds, ce qui a pour effet de cambrer (photo).

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose lordose, abdominaux.

sur plan incliné



Exercice n° 85

Sur plan incliné, couché de côté, prendre avec la main un barreau au-dessus de la tête, le bras inférieur restant collé au corps, lever la jambe supérieur latéralement.

Indications de cet exercice : scoliose et musculation des abducteurs.

en suspension dorsale



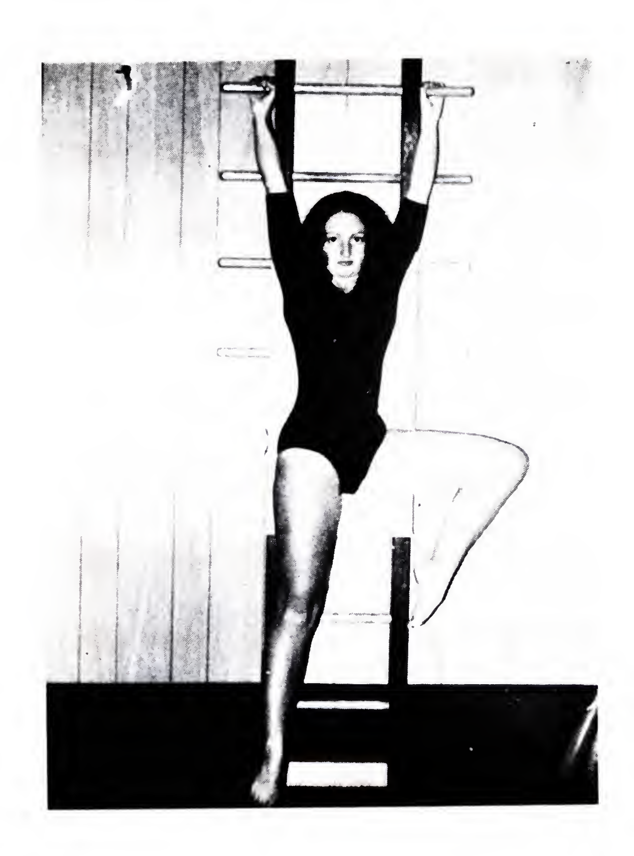
Exercice n° 86 — exercices en suspension verticale

En suspension dorsale, bras et jambes tendus, suspension passive.

Variante : tirer sur un pied, l'un après l'autre.

Indications de cet exercice : tous les cas.

en
suspension
dorsale



Exercice n° 87

Suspension dorsale, bras et jambes tendus, soulever une jambe fléchie en tirant le genou vers la poitrine, tantôt l'une, tantôt l'autre.

Variante : Porter la jambe fléchie sur le côté (photo).

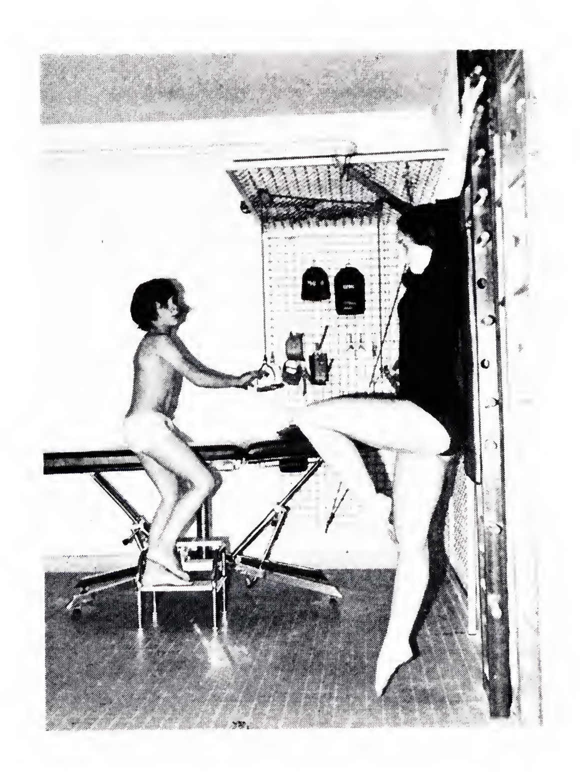
Indications de cet exercice : tous les cas (sauf cyphose lombaire), attitude scoliotique.



Exercice n° 88

Suspension dorsale, bras et jambes tendus, soulever les deux jambes vers la poitrine genoux fléchis.

Indications de cet exercice : tous les cas, gymnastique abdominale, sauf cyphose lombaire.

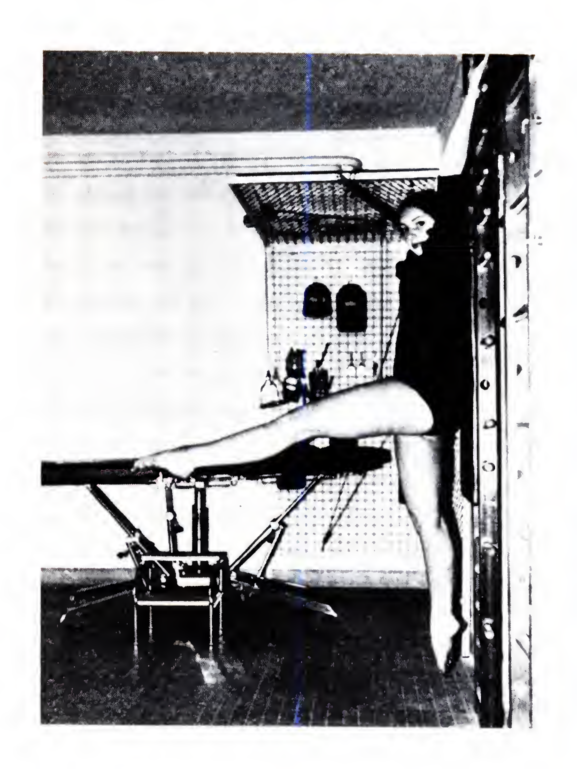


Exercice n° 89

Suspension dorsale, bras et jambes tendus, exécuter un pédalage lent.

Indications de cet exercice : tous les cas, gymnastique abdominale, sauf cyphose lombaire.

en
suspension
dorsale



Exercice n° 90

Suspension dorsale, bras et jambes tendus, soulever une jambe tendue pour l'amener à l'horizontale, tantôt la droite, tantôt la gauche, en inspirant.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose, lordose, gymnastique abdominale.

en suspension dorsale



Exercice n° 91

En suspension dorsale, bras et jambes tendus, amener les deux jambes tendues à l'équerre par rapport au tronc.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose, lordose, abdominaux.

en
suspension
ventrale
ou dorsale

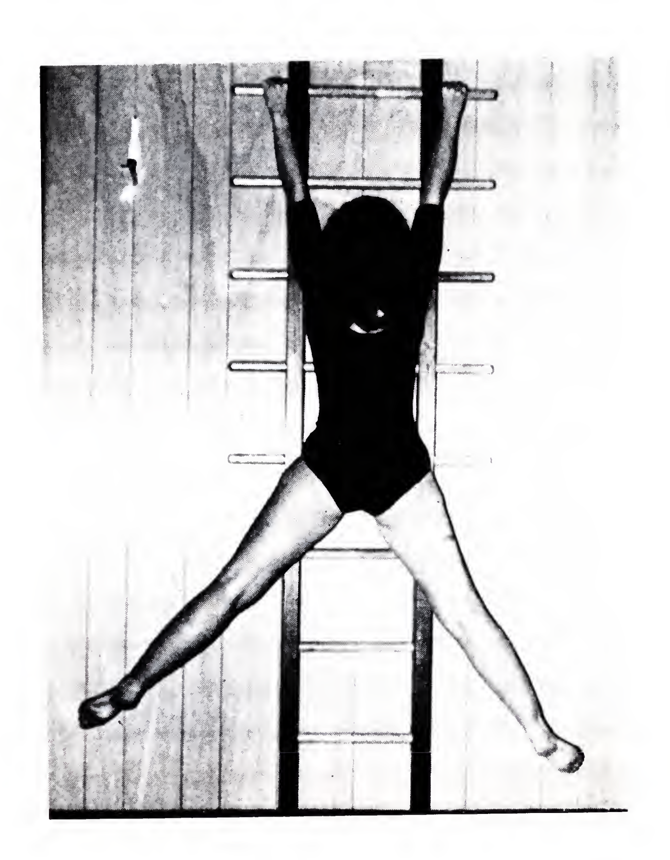




Exercice n° 92

En suspension ventrale ou dorsale, jambes et bras tendus, écarter une jambe, le pied pointé vers l'extérieur.

Indications de cet exercice : tous les cas, rééducation de la hanche par travail des abducteurs.



Exercice n° 93

En suspension dorsale ou ventrale, bras et jambes tendus.

Ecarter les deux jambes en inspirant et revenir en expirant.

Indications de cet exercice : tous les cas, travail des abducteurs, utile en rééducation des hanches.



Exercice n° 94

En suspension dorsale, bras tendus, jambes fléchies, rotation tantôt à droite, tantôt à gauche des jambes sur le tronc.

1re variante : mouvement exécuté d'un seul côté,

2e variante : mouvement exécuté bras en crochet.

Indications, exercice et 2e variante : habitus asthénique, cyphose, lordose, gymnastique abdominale.

1re variante : scoliose.

en
suspension
dorsale

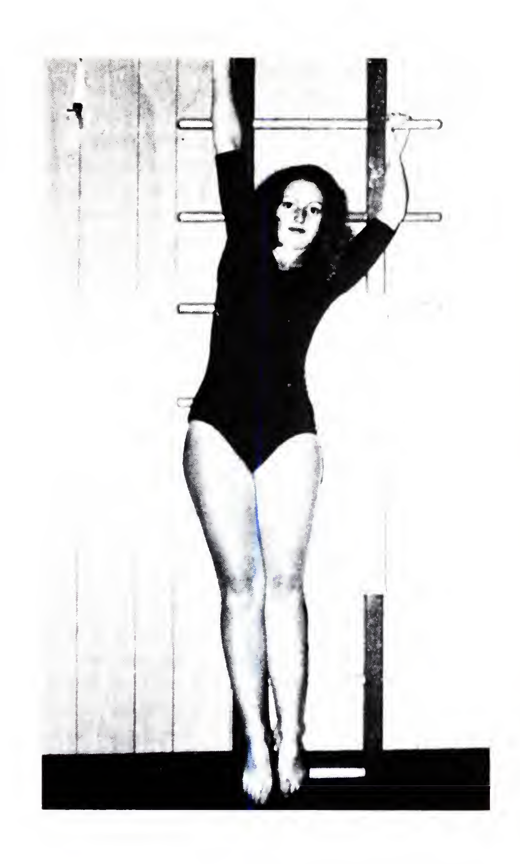


Exercice n° 95

Suspension dorsale, prendre appui sur le barreau au-dessus des pieds, bras tendus pousser en inspirant, le tronc et le ventre, le plus en avant possible.

Indications de cet exercice : cyphose totale, cyphose lombaire.

en suspension dorsale



Exercice n° 96

En suspension dorsale, jambes tendues, le bras droit accroché au barreau au-dessous du bras gauche (ou inverse), suspension passive.

1re variante : tirer sur la jambe à l'opposé du bras le plus haut,

2e variante : tirer vers le sol sur la jambe du même côté que le bras le plus haut,

3e variante : tirer sur les deux jambes en les portant latéralement (photo).

Indications de cet exercice : exercice passif, scoliose totale gauche ou droite, ainsi que la 2e variante.

1re variante : scoliose à double courbure.

3e variante : scoliose à simple courbure suivant le côté vers lequel le sujet porte les jambes.



Exercice n° 97

En suspension dorsale asymétrique (un bras plus haut que l'autre), jambes tendues, fléchir le genou du côté opposé au bras le plus haut.

Variante : fléchir le genou du même côté que le bras le plus haut.

Indications, exercice : scoliose totale droite ou gauche.

Variante : scoliose à double courbure.



Exercice n° 98

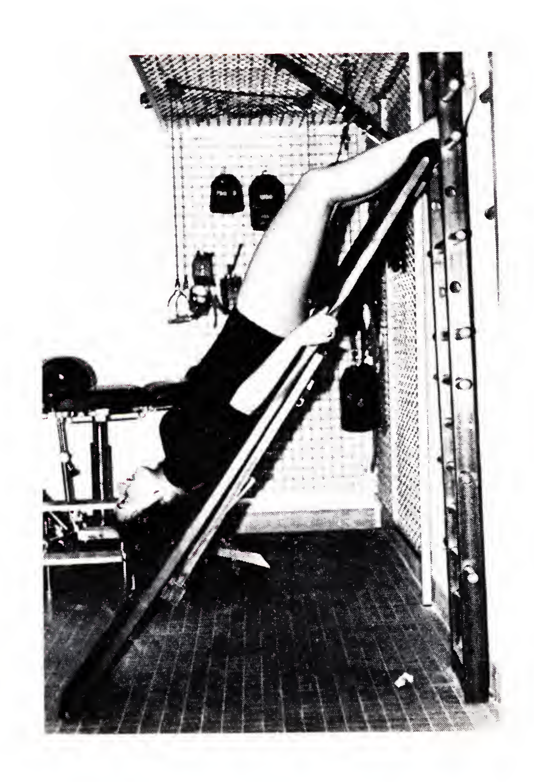
En suspension dorsale asimétrique (un bras plus haut que l'autre), les jambes fléchies, rotation du côté du bras le plus haut (photo : un bras tendu l'autre légèrement fléchi).

Variante : rotation du côté du bras le plus bas.

Indications de cet exercice : scoliose à double courbure.

Variante : scoliose totale droite ou gauche.

en
suspension
inversée



Exercice n° 99

L'espalier étant incliné, accrocher les pieds au 10° barreau, et s'allonger la tête en bas en s'aidant avec les mains.

Cette suspension peut être utilisée sur plan incliné pour le drainage bronchique (à hauteur réduite).

Variante : une fois allongé, s'asseoir et se recoucher (à hauteur variable).

Indications de cet exercice : gymnastique respiratoire, tous les cas.

Variante : à éviter chez les cyphotiques, gymnastique abdominale.

en suspension inversée



Exercice n° 100

Dite position inversée — accroché par les pieds au 20e barreau, se laisser pendre, bras tendus.

Variantes : diverses par des mouvements de relevé cambré, mouvement de translation latérale, et mouvement de bras.

Indications : exercice peu recommandé car la position est difficile à tenir, on peut s'en servir pour faire le poirier.

mobilisations à l'espalier

assis
au
sol



Exercice n° 101

Assis au sol, dos à l'espalier, bras tendus verticalement saisir le barreau à hauteur des mains. Jambes fléchies, le kinésithérapeute bloque avec ses genoux, les jambes du sujet, prend appui avec ses mains sur le dos du sujet, en passant sous les aisselles et tire vers lui.

Indications : déblocage thoracique antérieur, cyphose dorsale.

à genoux

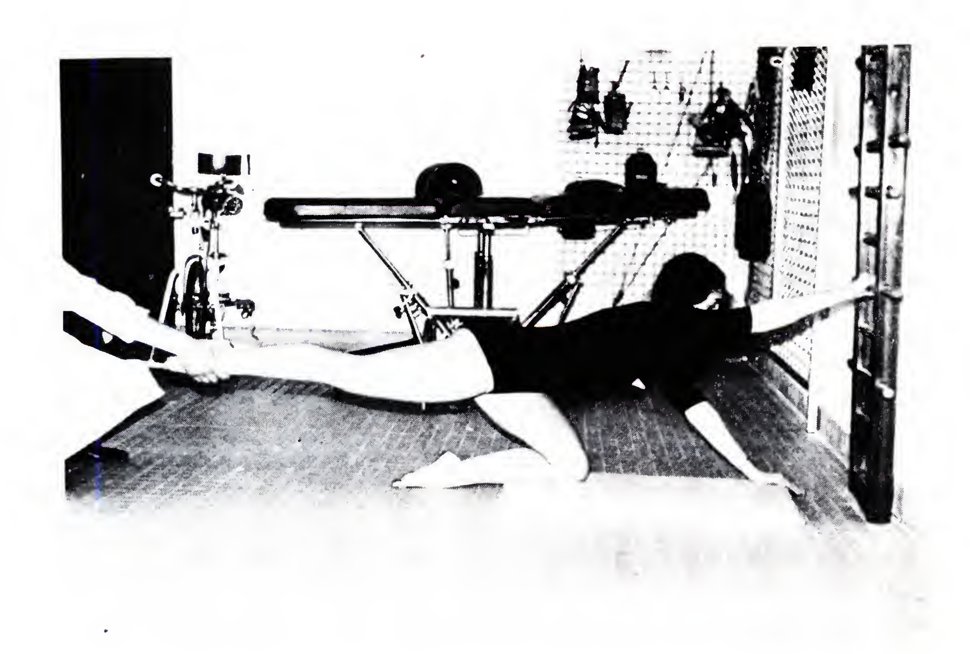


Exercice n° 102

A genoux devant l'espalier, le tronc incliné, le sujet prend le 3e ou le 4e barreau.

le kinésithérapeute se place derrière et appuie sur la partie dorsale vers le sol.

Indications de cet exercice : déblocage dorsal, cyphose dorsale.



Exercice n° 103

A genoux, dressé devant l'espalier, un bras en appui au sol, l'autre saisit le 4e ou le 6e barreau, le sujet tend une jambe en arrière.

Le kinésithérapeute saisit le pied et exerce une traction vers l'arrière (jambe opposée au bras tendu).

Variante : saisir jambe côté bras tendu.

Indications de cet exercice : scoliose à double courbure.

Variante : scoliose à une courbure.

debout



Exercice n° 104

debout dos à l'espalier, pieds à 50 cm, jambes tendues, saisir le barreau à hauteur des bras tendus.

Le kinésithérapeute passe derrière l'élève et pousse le dos de celui-ci en prenant appui sur les zones costales hautes.

Position différente du kinésithérapeute : celui-ci s'intercale entre l'élève et l'espalier, son dos contre celui du sujet et pousse avec celui-ci.

Indications de cet exercice : cyphose dorsale.



Exercice n° 105

Debout face à l'espalier à un mètre environ de celui-ci, jambes tendues, saisir le barreau à hauteur de la ceinture bras tendus.

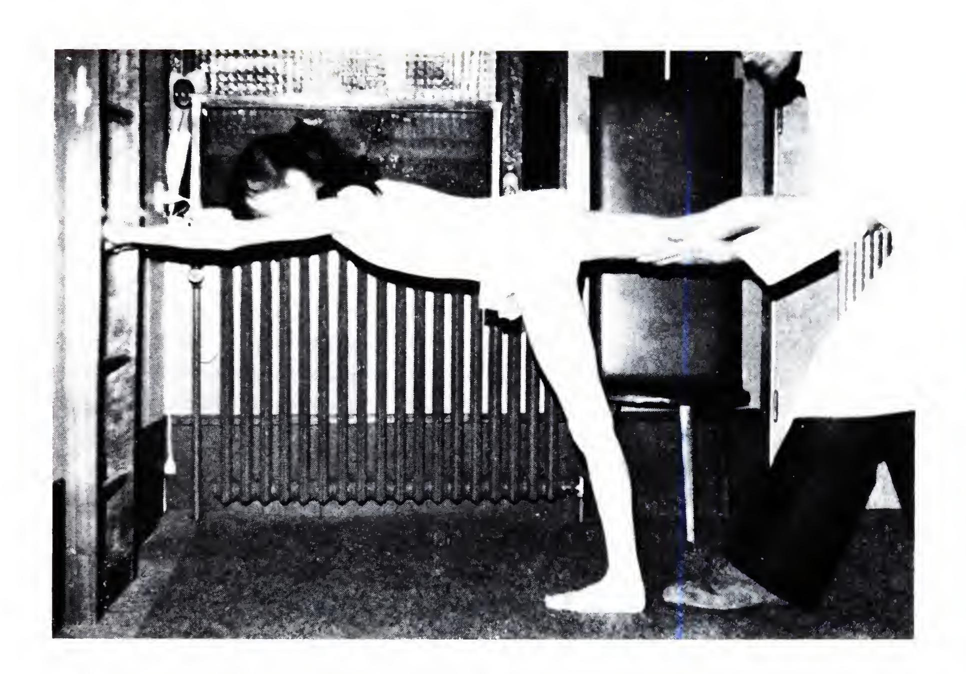
Le kinésithérapeute exerce un appui sur la zone dorsale en veillant à ce que les lombes restent droits, éventuellement avancer un peu les pieds vers l'espalier pour bloquer ceux-ci en position corrigée.

Variante : pression sur les lombes pour lordoser.

Indications de cet exercice : cyphose dorsale.

Variante : cyphose lombaire.

debout



Exercice n° 106

Debout, face à l'espalier, à un mètre environ, jambes tendues, saisir le barreau à hauteur du bassin avec les mains, bras tendus, tendre une jambe en arrière, que le kinésithérapeute saisit et tire vers l'arrière.

Indications : toutes causes.

en suspension



Exercice n° 107

En suspension face à l'espalier, bras tendus à même hauteur, jambes tendues.

Le kinésithérapeute tire sur les jambes en prenant soin de garder le corps du patient collé à l'espalier.

Indications de cet exercice : habitus asthénique attitude scoliotique.

en suspension



Exercice n° 108

En suspension face à l'espalier (ou dorsal), bras à même hauteur tendus, jambes tendues.

Le kinésithérapeute saisit les jambes du sujet, au niveau des genoux et les tire sur un côté.

1re variante : même mouvement, mais les bars décallés.

2e variante : exercice fait sans aide (c).

Indications de cet exercice : hemithorax, scoliose à simple courbure.

1re variante : scoliose à double courbure.

2e variante : musculation abdominaux latéraux (petit + grand dentelés).

en suspension

Exercice n° 109

En suspension, face à l'espalier, mains à même hauteur, bras tendus, fléchir les jambes et prendre appui sur un barreau. Le kinésithérapeute saisit la taille au-dessus des crêtes iliaques et tire vers le bas.

Variante : idem, bras asymétrique (photo).

Indications, exercice : lordose lombaire, habitus asthénique.

Variante : scoliose.



Exercice n° 110

Même suspension que l'exercice précédent 109. Le moniteur pousse sur un côté les côtes et le bassin, de façon à déporter le tronc latéralement.

Indications de cet exercice : scoliose à simple courbure hémithorax.

en suspension



Exercice n° 111

En suspension dorsale, bras tendus, avec ou sans plot au niveau dorsal.
Fléchir les jambes sur la poitrine, pression par le kinésithérapeute sur les genoux.

Variante : une jambe l'une après l'autre.

Indications, exercice et variante : habitus asthénique, cyphose, lordose, lombalgie.



Exercice n° 112 — (poussée pédestre) —

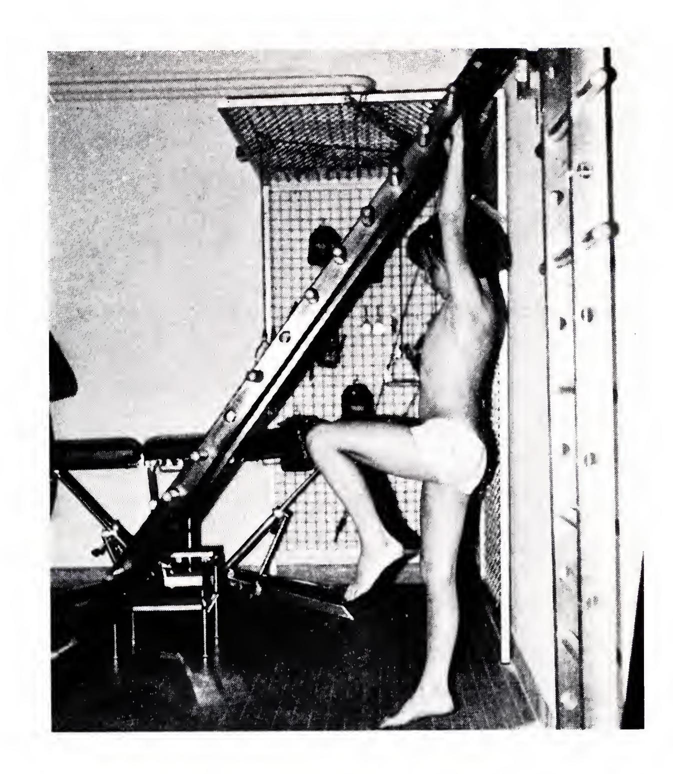
En suspension sur l'espalier droit ou incliné, bras tendus, jambes en appui sur un cadre ou tabouret bloqué au sol, celles-ci sont légèrement fléchies, plot au dos.

L'élève tend les jambes augmentant ainsi la pression du dos contre le plot.

Indications de cet exercice : habitus asthénique, cyphose dorsale (raide).

utilisations diverses et exercices spéciaux

espalier incliné



Exercice n° 113

Ces exercices peuvent être réalisés sur un espalier inclinable.

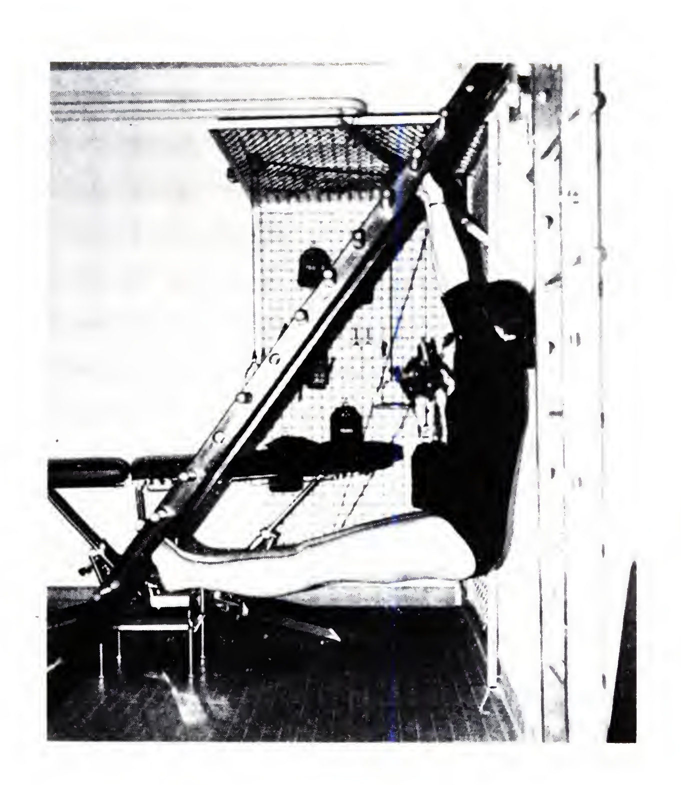
L'espalier étant incliné, le sujet prend les barreaux pardessous et se suspend dans le vide (cette suspension passive augmente très souvent l'encellure).

1er variante : même exercice, mais l'élève plie les jambes.

2e variante : même exercice, mais l'élève ne plie qu'une jambe (photo).

Indications, exercice et variantes : cyphose dorsale, attitude scoliotique.

espalier incliné



Exercice n° 114

L'espalier étant incliné, se suspendre par-dessous et poser les pieds sur le barreau à hauteur du bassin pour faire un angle droit avec le tronc.

Pousser sur les pieds et tirer sur les bras en inspirant, revenir en expirant.

Indications de cet exercice : toutes déformations.

espalier incliné



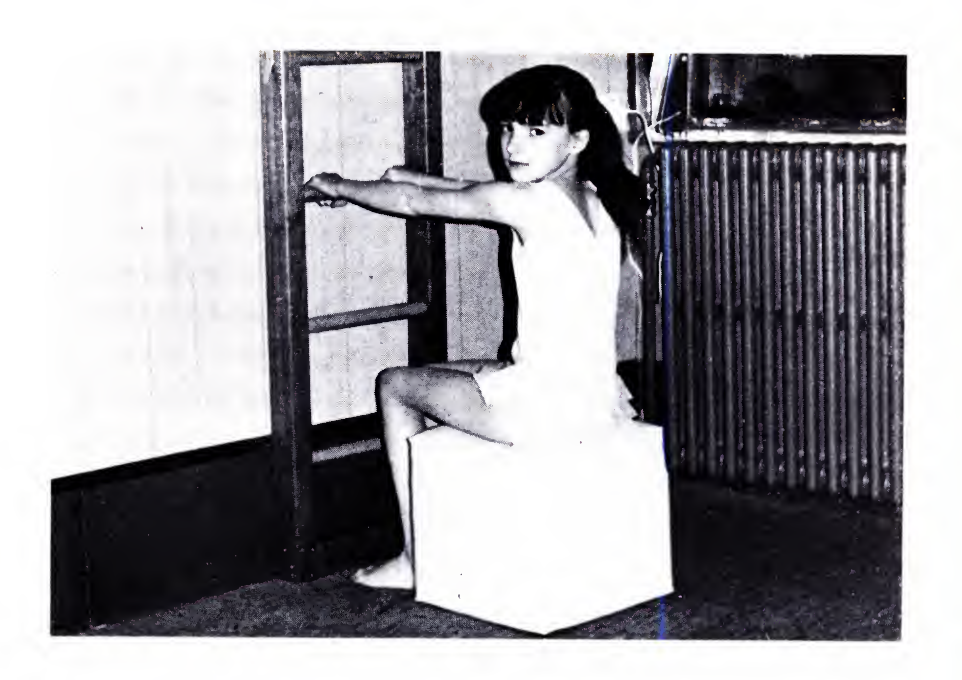
Exercice n° 115

Debout sous l'espalier incliné prendre un barreau à hauteur d'épaule, porter les pieds sur la base de l'espalier, bras tendus.

Lâcher une main et la mettre à l'épaule (alternativement).

Indications de cet exercice : attitude scoliotique.

avec
banc



Exercice n° 116

Assis soit à califourchon, soit normalement sur un banc face à l'espalier, le sujet saisit le barreau à hauteur d'épaules, bras tendus.

Dans cette position, il travaille sa nuque en inclinant la tête latéralement, en avant, en arrière ou en rotation, en conservant le tronc immobile.

Indications de cet exercice : toutes déformations, rééducation cervicale.

avec
banc



Exercice n° 117

Assis à califourchon sur un banc parallèle à l'espalier ou tabouret, le sujet passe un bras et prend appui sur le barreau à hauteur de l'aisselle.

Il allonge le bras gauche (photo ci-dessus) provoquant un étirement costal gauche en inspirant.

Indications de cet exercice : scolioses hémithorax, gymnastique respiratoire.

avec
banc



Exercice n° 118

Couché à plat ventre sur un banc ou un tabouret, les pieds passés sous le barreau de l'espalier, jambes tendues, départ mains au sol.

Lever alternativement celles-ci, un bras à l'horizontale.

Variante : les deux bras.

Indications, exercice : habitus asthénique.

Varante : cyphose totale et lombaire.



Exercice n° 119

Espalier incliné, l'élève se met au-dessous, s'accroche au barreau au-dessus de ses bras tendus, afin de se trouver en suspension dans le vide.

Lâcher alternativement les mains.

Indications de cet exercice : attitude scoliotique.

espalier
incliné



Exercice n° 120

Espalier incliné, l'élève prend appui sur le 3e ou 4e barreau, saisir avec les mains 6 à 8 barreaux au-dessus, afin d'avoir le tronc en inclinaison, les jambes tendues, bras tendus.

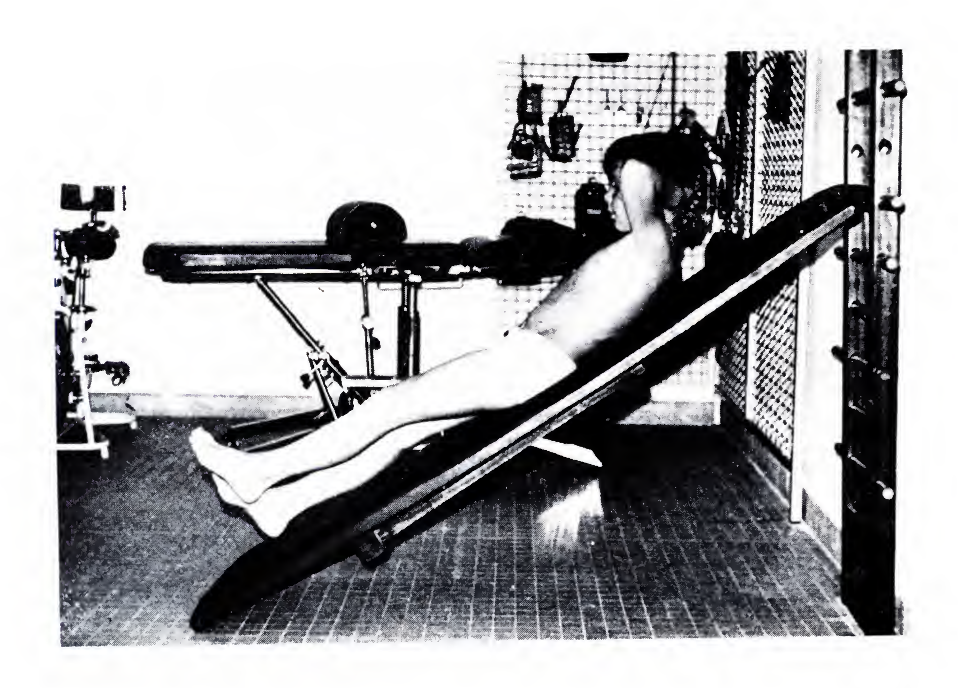
Il porte alternativement tantôt la jambe droite en arrière, tantôt la gauche.

Variante : Prise des mains asymétrique.

Indications, exercice : attitude scoliotique.

Variante : scoliose à double courbure.

plan incliné



Exercice n° 121 — (toboggan)

L'enfant s'asseoit sur le plan incliné et l'utilise comme un togoggan.

1° glissé couché tête vers le haut,

2° glissé assis,

3° glissé à genoux,

4° glissé couché tête en bas.

5° glissé assis en travers.

Indication de cet exercice : psychomotricité.

plan
incliné



Exercice n° 122

— Montée à quatre pattes sur l'espalier incliné ou plan —
Le plan incliné étant installé à une plus ou moins grande hauteur, faire monter l'enfant :

1° à genoux,

2° à quatre pattes,

3° le faire descendre à genoux,

4° le faire descendre à quatre pattes.

Indication de cet exercice : psychomotricité.

plan
incliné



Exercice n° 123 — marche sur le plan incliné —

Plan incliné installé à une hauteur variant suivant l'effort recherché.

1° faire monter l'élève debout en marchant en biais de côté,

2° le faire descendre debout en marchant en biais de côté,

3° le faire monter en marche normale,

4° le faire descendre en marche normale,

5° avec obstacle, passer par dessus.

Indications de cet exercice : psychomotricité et équilibration.

plan
incliné



Exercice n° 124

Espalier incliné, faire monter l'élève à quatre pattes. En haut, l'aider à se retourner et le faire redescendre de même, tête orientée vers le sol.

Au début, cet exercice peut être également réalisé avec le plan incliné en augmentant l'inclinaison de celui-ci, afin de sécuriser l'enfant.

Indication de cet exercice : psychomotricité.

divers



Exercice n° 125

Prendre le 10e ou le 11e barreau, poser les pieds sur le premier, le sujet étant de ce fait, accroupi en grenouille. Sauter sur le 2e barreau, les deux pieds à la fois en faisant une traction avec les bras vers le haut.

Saisir le barreau supérieur et recommencer l'exercice.

Indications de cet exercice : psychomotricité.

L'espalier peut être utilisé à un grand nombre d'exercices de mouvement ce en fonction de l'imagination du praticien, cette exercice n'est cité qu'à titre d'exemple.

bibliographie

E.Battista, J. Vivés. — Gymnastique Moderne. Vigot Frères Edit.

L. Charrière. — Kinésithérapie des déviations antéro-postérieures et latérales du Rachis.

Documenta Geigy. — Gymnastique et rééducation.

A. Lapierre. — Rééducation physique. Baillière et Fils Edit.

J. Lesur. — Manuel de Gymnastique médicale.

P. Heling. — Gymnastique suédoise (épuisé).

M. de Sambucy. — L'espalier suédois. Dangles Edit.

LISTE DES MAISONS SPECIALISEES DANS LA VENTE DE MATERIEL DE KINESITHERAPIE OU DE GYMNASTIQUE OU VOUS POURREZ VOUS ADRESSER POUR L'ACHAT D'UN ESPALIER

NOM ET ADRESSE DE L'ETABLISSEMENT	Fabricant	Revendeur	Espalier suédois	Espalier français
ADAMS : 3, quai Jean-Moulin, 69001 Lyon		X	X	X
ADANT G. (Médica-Technique) : 22, rue St-Sébastien, 13006 Marseille		X	X	X
APOLLON : 23, rue Houdon, 75018 Paris		X	X	X
BARDOU Fils et Cie : 12, boulevard Sébastopol, 75004 Paris	X		X	
BOTEC : 49, rue Franklin, 69002 Lyon		X	X	X
DIADIMEX : 10, boulevard Malesherbes, 75008 Paris	X		X	
F.G.C.K. COUVERCHEL : 158, avenue Henri-Barbusse, 91210 Draveil	X		X	
FIRN FRANCE : 35, rue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny, 67150 Erstein		X	X	
FUG : rue des Mourons, 69290 St-Genis-les-Ollières		X	X	X
GENERALE D'EQUIPEMENT SPORTIF : B.P. 105, 98005 Nanterre	X		X	
GENIN : 26, boulevard Olivier-de-Serres, 30400 Villeneuve-les-Avignon		X	X	
KINESITHERAPIE DIFFUSION : 34, boulevard de la Victoire, 75009 Paris		X	X	X
MARCHAND SPORT : 81, rue d'Amsterdam, 75008 Paris	X		X	
MATERIEL CHIMIE MODERNE : 28, rue d'Assas, 75006 Paris		X	X	X
MIDI CHIRURGICAL : 21, boulevard des Pyrénées, 66000 Perpignan		X	X	X

NOM ET ADRESSE DE L'ETABLISSEMENT	Fabricant	Revendeur	Espalier suédois	Espalier français
L'OMNIUM MEDICAL : 3, rue du Lycée, Nice		X	X	X
89, boulevard Sakakini, Marseille				
38, avenue Philippe-Lebon, Toulon				
5, rue du Clos-René, Montpellier				
75, route de Marseille, Avignon				
LA PHYSIOTECHNIE : 34, av. Aristide Briand, 94110 Arcueil		X		X
SETMA : 108, avenue Aristide-Briand, Pavillons-sous-Bois		X	X	X
2, rue Baudelaire, 75012 Paris				
28, boulevard des Brotteaux, Lyon 6e				
20, rue Adolphe-Thiers, 13001 Marseille				
SOCIETE EUROPEENNE D'EQUIPEMENT : 17, rue Victor Hugo, 92400 Courbevoie			X	X
SOLLE : 4, place du Grésivaudan, 38000 Grenoble		X	X	X
THOMASSON : 7, rue Notre-Dame, 69006 Lyon	X	X	X	X
VACHET : 11, rue Jonchère, 26000 Valence	X			X

table des indications

Ces indications sont données sous toute réserve, elles ne sont pas obligatoires, ni exhaustives.

Chaque professeur d'Ecole de masso-kinésithérapie, de gymnastique scolaire ou sportive, les modifiera à sa guise. Le praticien quant à lui, pourra les définir en fonction du sujet et de ses aptitudes.

Il faut toujours rechercher une certaine perfection dans le mouvement. Si on ne peut obtenir celle-ci de l'élève, il ne faut pas hésiter à l'abandonner au profit d'un autre qui sera mieux exécuté.

En ce qui concerne le nombre d'exercices, sa cadence, sa quantité, nous laissons le kinésithérapeute ou le professeur, seul juge dans ce domaine, car la fatigabilité, certains états douloureux, sont des facteurs qui peuvent faire varier très sérieusement ces normes.

HABITUS ASTHENIQUE
(ou cypho-lordotique léger)

Exercices n^{os}	Variantes	Exercices n^{os}	Variantes
1	2^{e}	41	
2		43	
3		44	
4		46	
6		47	
11		48	
13		49	
16		51	
17		52	
21		53	
22		56	
23		57	
24		58	
25		60	
26		62	
27		64	
28		66	
29		68	
30		72	
31		73	
32		74	
33		75	
34		76	
36		77	2^{e}
39		78	
40		79	

HABITUS ASTHENIQUE
(suite)

Exercices n^{os}	Variantes	Exercices n^{os}	Variantes
80		91	
82		92	
83		93	
84		107	
87		111	
88		112	
89		114	
90		118	

CYPHOSE DORSALE

1	2^{e}	32	
5		33	
6		34	
7		35	
9		38	
11		42	
13		46	
15		56	
16		57	
17		68	
21		74	
22		79	
24		102	
25		104	
26		105	
27		111	
28		112	
30		113	

CYPHOSE TOTALE

15			

CYPHOSE LOMBAIRE

5	1re	71	
7		83	
8		105	1re
37	1re	118	1re
54			

DOS PLAT

1		19	
17		40	1re

INVERSION VERTEBRALE

Exercices nos	Variantes	Exercices nos	Variantes
1		8	1re
2		37	
7			

LORDOSE LOMBAIRE

1	2e	21	
2		24	
3		25	
4		27	
6		28	
11		29	
12		30	
13		48	
14		57	
16		111	

ATTITUDE SCOLIOTIQUE

10		75	
23	3e	76	
31		80	
61		82	
63		85	
65		87	
66		107	
67		113	
68		114	
69		117	
70		119	
73		120	

SCOLIOSE A SIMPLE COURBURE

10		66	
18	1re	67	
25	2e	76	1re
26	2e	85	
45	1re	96	
62		98	1re
63		103	1re
64		108	1re
65		117	

SCOLIOSE A DOUBLE COURBURE

10		67	
18		96	
23	3e	98	
25	1re	103	
26	1re	108	
45		120	1re

	Exercices nos	Variantes	Exercices nos	Variantes
REEDUCATION DES HANCHES	20 31 50		52 92 93	
REEDUCATION LOMBAIRE	52 73		82 111	
EN PSYCHOMOTRICITE	121 122 123		124 125	
GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE	5 9 21 27		28 99 117	
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	2 4 11 22 30 31 41 51 52 56	et leurs variantes	75 80 83 87 88 89 93 116	et leurs variantes
GYMNASTIQUE SCOLAIRE peu.ent être réalisées en groupe	27 29 32 39 41 53 57		68 84 87 88 93 113 123	
CULTURISME	24 33 40 42 46 56 60 65 77	2e	78 84 88 91 94 98 99 115 118	

Imprimerie de Compiègne - 58-60, Rue de l'Oise - 60200 COMPIEGNE

Dépôt légal : 4e trimestre 1973 - N° d'édition : 933 - N° d'impression : 37.035

L'Espalier cet inconnu

Connaissez-vous les différents types d'Espaliers, leurs caractéristiques et leurs accessoires ?

Connaissez-vous tous les Exercices (plus d'une centaine) que cet instrument vous permet de réaliser et leurs indications ?

Tout savoir sur les Espaliers et leur utilisation, voilà ce que vous apporte cet ouvrage, abondamment illustré et qui se veut un manuel pratique pour l'Etudiant ou le Professionnel en Kinésithérapie, en Gymnastique ou en Education Physique.